№2 (452) январь-февраль 2014

Айболит

Здоровье
Медицина
Жизнь

12+

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

При катаракте ешьте сельдерей и финики

1000 рублей
ЛУЧШИЕ ПИСЬМА

Хрен на пиве от диабета

Задайте болезням чёрного перца!

СТР. 15

Кошмарики

НА ДЖИНСАХ ВИСЕЛ «ЗАМОК ВЕРНОСТИ»

В полицию Татарстана обратилась 25-летняя женщина и показала стражам порядка свои джинсы — на них висел настоящий навесной замок. С «поясом верности» снять штаны было невозможно. Замок прицепил 40-летний любовник женщины, опасаясь, что она может ему изменить. В полицию женщина пришла потому, что стало невыносимым желание сходить в туалет. Разрезать джинсы боялась — из страха перед своим другом. Ревнивца арестовали, но, поскольку пострадавшая отказалась писать на него заявление, через несколько часов отпустили, взяв расписку. Мужчина обещал больше никогда не надевать замок на штаны своей любимой.

ЧУТЬ ТАПКИ НЕ ОТБРОСИЛ...

40-летний Григорий С. из Твери во время сильного ливня забеспокоился, выдержит ли деревянный водосток его дома. Он вышел во двор, распахнул зонт и подошел к желобу. Тут на небе полыхнуло пламя и раздался сильнейший грохот. Григорий застыл как вкопанный, решив, что молния ударила в дом. На самом деле молния подлетела к зонту, и все вокруг залилось ослепительно-белым светом. Мужчина выжил благодаря домашним тапочкам с прорезиненной подошвой, в которых выскочил на улицу. Он почувствовал сильный запах серы. Шея и плечи стали невероятно жесткими. Руки и ноги свело спазмами. Тело покалывало и пронзало холодом, и оно как будто гудело изнутри. Шанс остаться в живых после удара молнии выпадает не часто. Григорий благодарен судьбе за спасение, ну и тапочкам тоже.

ИКОТА, ИКОТА, ПЕРЕЙДИ НА ФЕДОТА

37-летний Дмитрий из Пензенской области уже больше года страдает икотой. В июле 2012 года он проснулся после вечеринки и начал икать — с тех пор делает это примерно каждые семь секунд. Икота не прекращается и ночью: чтобы не разбудить жену, мужчина ложится спать в соседней комнате. Дмитрий понятия не имеет, почему начал икать. В тот день он выпил больше обычного, но никаких неизвестных напитков не употреблял. Теперь бывает, что из-за спазмов диафрагмы он не может дышать. Дмитрий прошел несколько обследований, ему прописывали успокоительное и диету, однако это не помогло. Он пытался избавиться от икоты с помощью классических методов: пробовал испугаться, ел сахар ложками, пил воду через соломинку... Врачи пока не могут установить причину затянувшейся икоты.

Есть мнение

Жажда: пить как дышать

Совет о том, что нужно ежедневно пить 8 кружек воды, можно услышать повсюду. Откуда взялась эта цифра?

Человек легко переносит обезвоживание, а вот даже небольшой избыток воды может оказаться куда более опасным, считает американский врач Крисван Тюллекен. Он утверждает, что не сильно перегруженные физически обитатели Земли 6-8 кружек воды в день могут усваивать из еды, чая и кофе. Нет никаких доказательств, что добавление 8 кружек воды к тому, что вы и так пьете, вдруг принесет пользу, даже наоборот. Поэтому нет никакой нужды беспокоиться о количестве выпитой жидкости, поскольку организм решает эту проблему на автомате. Если вы выпьете слишком много, придется чаще посещать туалет. Если едва влили в себя жидкость, вас будет терзать жажда. Все это так же естественно, как и количество вдохов и выдохов. Поэтому заставлять людей пить больше воды — все равно что требовать от них чаще дышать «для лучшего поступления кислорода в легкие». Тут, как и со многими вещами в жизни, важна золотая середина.

Новости

В РОССИИ создают вакцину от курения. Она будет блокировать никотин до попадания в мозг, курение не будет вызывать чувства эйфории и удовлетворения. Цепь зависимости от курения разорвется.

ПО мнению американских кардиологов, кофе без кофеина провоцирует сердечно-сосудистые заболевания из-за выработки в организме плохого холестерина. Так что лучше выпить одну чашку кофе, но классического.

ДИЕТОЛОГИ Франции нашли способ избавиться от ненавистных лишних килограммов. Достаточно по 10-15 минут ежедневно ходить на цыпочках. Более того, ходьба на цыпочках помогает сформировать правильную осанку.

ФРАНЦУЗСКИЕ ученые уверены, что у людей, которые выглядят старше своих лет, немного иной состав крови. У мужчин выше содержание красных кровяных телец (эритроцитов), а у женщин — пигмента билирубина, образующегося при распаде эритроцитов.

ПОЧТИ каждый человек разговаривает... сам с собой. Это не признак какого-либо отклонения. Наоборот, как утверждают психологи, это благоприятно отражается на работе мозга.

ПРИСТУПЫ паники не имеют ничего общего с пошатнувшейся психикой, заявили японские ученые. В большинстве случаев такие расстройства связаны с недостатком в организме витамина B_5 и железа.

В ЯПОНИИ ОТСУТСТВИЕ ГРУДИ СЧИТАЛОСЬ СИМВОЛОМ КРАСОТЫ, ПОЭТОМУ ЯПОНКИ УТЯГИВАЛИ СЕБЕ БЮСТ ТКАНЬЮ.

Как там, у них? **Думай, думай**

Лекарство принесут домой

АМЕРИКАНСКИЕ ФАРМАЦЕВТЫ ДОРОЖАТ РЕПУТАЦИЕЙ СВОЕГО ЗАВЕДЕНИЯ: ЛИШЬ БЫ ОБИЖЕННЫЙ КЛИЕНТ НЕ ПОЖАЛОВАЛСЯ НА НИХ И НЕ ЗАТАСКАЛ ПО СУДАМ.

Это у нас, чтобы попасть в регистрационную палату, в бюро технической инвентаризации, к нотариусу и другие присутственные места, нужно записаться предварительно с четырех часов утра и выстоять огромную очередь. В Америке же вас встретят так, будто именно вас, единственного, ждали всю предыдущую жизнь. С порога задают участливый вопрос: «Чем мы можем вам помочь?» И будьте уверены: помогут, хотя бы чтоб доказать, что не зря едят хлеб налогоплательщиков.

Если в аптеке по ошибке выдали не то лекарство, то нужное принесут на дом, и бесплатно. И все потому, что все дорожат репутацией заведения и своим рабочим местом: лишь бы обиженный клиент не пожаловался куда следует и не затаскал по судам.

Если вы пешеход и пересекаете американскую дорогу, то все, что движется по ней на колесах, почтительно остановится, пропуская вас. Дружелюбно улыбаясь из-за стекла, водители жестами показывают: «Идите смелее». Ну а если через дорогу переходит беременная женщина, движение парализовано, на выглядывающих из-за стекла лицах умиление, восторг, почтение.

Пешеход всегда прав. Если на него наехали, никто не станет разбираться, был он пьян или просто выбрал такой способ уйти из жизни. Однозначно будет виноват водитель, хотя справедливости ради надо сказать, что пешеход там — редкое явление на дорогах.

В воскресенье вся Америка отправляется в церкви, костелы, кирхи, мечети и синагоги. В рестораны тоже ходят. Там, если заказанное блюдо долго не приносят, владелец ресторана, рассыпаясь в извинениях, предложит бесплатно это блюдо от него лично и в подарок — десерт. Десертом окажется кусок торта таких размеров, что съесть его удастся с большим трудом. Кстати, только у нас за рестораном все еще сохраняется репутация злачного места, где принято попрыгать, выпить, познакомиться с представителем противоположного пола и, если повезет, продолжить знакомство в интимной обстановке. В Америке ресторан — скорее семейное заведение. Приходят с мужьями, женами, родственниками, детьми. Официанты сразу же отличают русского мужчину от американца. Русский, даже если он пришел с женой, обязательно стреляет глазами по залу. Для американца в этот вечер существует единственная женщина — та, с которой он сюда пришел.

Америку часто сравнивают с мясорубкой, безжалостно перемалывающей людей. Так вот, в этой стране живут арабы, индусы, евреи. Все пользуются плодами американской цивилизации, но берегут язык, обычаи, уклад жизни, веру, национальную кухню, одежду — и не собираются от этого отказываться. Очень непривычно видеть, как закутанная с ног до головы мусульманка лихо управляет современным авто и при этом курит. Американцы не понимают, как это взять и попасть на угол дома, на лестничной площадке, в лифте. У них прямо глаза на пол выпадают от удивления: может, они не расслышали? Может, речь идет о плохо воспитанной собачке? Ну если это очень старая и больная собачка, тоже простительно. Ах, речь идет о человеке?!

В обычной американской семье два-три ребенка. Если один — значит, семья не в порядке.

Дезодоранты вызывают рак груди

Ученые полагают, что консерванты, используемые в производстве дезодорантов и шампуней, в организме человека и некоторых животных ведут себя так же, как и эстрогены — женские половые гормоны.

А избыток эстрогенов вызывает рак груди. Кстати, стоит задуматься и мужчинам: у них эстрогены влияют на созревание сперматозоидов, мешая многим стать отцами.

Дезодоранты попадают прямо на ткани молочной железы — подмышечная область располагается к груди ближе всего, и здесь же находятся многочисленные лимфатические узлы. Не случайно в опухолях груди обнаруживаются именно консерванты, которые были в составе дезодорантов, — они ничуть не изменяются. Причем опухоли чаще располагаются в той части груди, которая ближе всего расположена к подмышке.

На каждый день

Банный целитель

Комбинируя растения и их целительные свойства, можно подобрать веник для исцеления от определенных болезней.

* Сначала делают веником поглаживание от стоп до головы и обратно. Далее его поднимают вверх, захватив горячий воздух, опускают на поясницу и прижимают рукой на 1-3 секунды. Этот прием называется компрессом. Особенно полезен при радикулите.

* При боли в пояснице рекомендуется «растяжка», когда два веника кладут на поясницу и одновременно разводят в стороны: один — к стопам, другой — к затылку. Аналогичные движения проводят в области лопаток и колен. Эти места натирают медом с солью.

* Веник должен передвигаться не по воздуху, а касаться кожи. Жжет кожу? Смочите его в прохладной воде.

* Прием постегивание делают быстрыми движениями концами веника по всему телу. Заканчивают этот прием поглаживанием.

* Похлестывание — более сильный прием. Веник поднимают вверх, захватывают им горячий воздух и делают 2-3 подхлестывания по всем частям тела, сочетая с компрессом.

* Заканчивают парение так: веником, слегка надавливая на листья, растирают все тело.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Авторитеты дают советы

Греть или не греть?

ПРОГРЕВАНИЕ НЕ ПАНАЦЕЯ, А ИНОГДА И ОЧЕНЬ НЕЖЕЛАТЕЛЬНАЯ ПРОЦЕДУРА.

— Греть ли ноющие суставы?

— Это зависит от того, что вызывает боль. Если артроз, то сухое тепло только на пользу: и облегчение принесет, и обеспечит прилив крови к суставу, улучшив питание хряща. А если сустав воспален (есть краснота, отек), греть его нельзя — тепло может усилить воспалительный процесс. Поэтому, прежде чем греть больные суставы, надо выяснить причину болей.

— Горлу и носу тепло на пользу?

— При гайморитах, гнойных синуситах и ангинах греть ничего нельзя, потому что тепловые процедуры могут усилить отек и воспаление, а значит, больше шансов заполучить осложнение, например абсцесс. В случае с горлом, носом и больными зубами это особенно опасно, потому что уши, глаза, головной мозг — все это рядом: прогрели нос — разболелись уши, сделали на горло водочный компресс — заработали флюс.

При болезнях носа прогревания горячей солью или яйцами эффективны только в начальной и стадии выздоровления, когда отток слизи не затруднен и нет температуры.

— Тепло лечит живот?

— Его применяют, например, при спазмах в кишечнике, когда неприятные ощущения вызваны скоплением газов, или при гастритных болях. Но главное противопоказание для любых тепловых процедур — острые процессы в брюшной полости. К ним относятся острый панкреатит, при котором необходим холод, или аппендицит, который может маскироваться под разные колики, или любое состояние, сопровождающееся кровотечением. Вывод: не уверен — не грей!

■ При циститах и почечных коликах полезны сидячие ванны и сухое тепло. ■ Если мучает бессонница — положите в ноги грелку.

— Грелка — спасение в критические дни?

— Большинство женских проблем и грелка несовместимы. Не стоит до уточнения диагноза греть разболевшуюся поясницу — боли нередко связаны не с позвоночником, а с гинекологическими заболеваниями. Попытка погреться во время критических дней в баньке или даже просто попарить ноги, посидеть в горячей ванне может вызвать кровотечение и довести до больницы.

— Ноги попарить всегда хорошо?

— Горячие ножные ванны очень популярны, и не зря — они помогают при болезнях дыхательных путей, переохлаждении, бессоннице, когда ноги ломит от усталости. Вот только делать такие процедуры можно не всем: для беременных, например, это даже опасно — раньше таким образом избавлялись от беременности. Не парят ноги при варикозном расширении вен и атеросклерозе нижних конечностей, потому что сильно возрастает нагрузка на сосуды. Не стоит принимать горячие ножные ванны и при высокой температуре, даже если она поднялась до 37,5°С.

— Больной печени поможет грелка?

— Тепловые процедуры действительно применяются при сбоях в работе печени и желчного пузыря. Но делать это можно с одним важным условием: нужно твердо быть уверенным, что в желчном пузыре нет камней. А это можно выяснить только с помощью УЗИ. И если их обнаружат, противопоказаны любые тепловые процедуры — не только грелка, но и горячая ванна, так как они могут привести к закупорке камнями желчных протоков. Если такое произойдет, потребуется срочная операция.

А. Д. Димитров, терапевт, врач высшей категории

Полезно знать

* Горчичники и водочные компрессы нельзя оставлять на ночь.
* Обычный компресс ставят на 6-8 часов. Лучше проводить эту процедуру на ночь, но в этом случае вам придется несколько раз проверить, не сбился ли компресс.
* После компресса рекомендуется укрыть место, на которое он был поставлен, чем-нибудь теплым.
* Если согревающий компресс наложен неправильно, вместо тепла человек почувствует озноб.
* Грелку, прежде чем положить ее в постель, нужно завернуть в полотенце или простыню.
* Источником сухого тепла может быть не только соль, но и крупа, песок, зерно, шелуха.
* Горчицу нужно опускать в воду в мешочке из плотной ткани: если просто насыпать, можно получить ожог.

Частой таволги успешно борется с гипертонией

АЙБОЛИТ

У меня было давление 150/90 мм рт. ст. Помог снизить давление до 130/80 мм чудесный рецепт. Заливала 1 ст. ложку таволги (лабазника) 1 стаканом крутого кипятка, настаивала 2 часа, процеживала. Пила по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения — 30 дней, затем неделя перерыва и повторяла лечение.

Т. Н. Александрова, Новосибирская обл.

Мыло и сырой белок от панариция

АЙБОЛИТ

Куриное яйцо хорошо вымойте (можно сполоснуть водой с уксусом), отделите белок и взболтайте его. Хозяйственное мыло настругайте, соедините с белком в стеклянной банке или эмалированной кружке и размешайте до получения кашицы (она должна быть вязкой, пластичной, но не жидкой). Затем эту кашицу накладывайте на больное место слоем 1 см, немного захватывая и здоровую кожу. Если есть время, дайте кашице засохнуть, не забинтовывая. Потом можно перевязать. Ходите с таким компрессом 1-2 дня. Когда снимете повязку, увидите, что болячка прорвалась, а гной вышел наружу. Если этого не произошло, повторите еще раз.

О. В. Нечаева, Хабаровский край

А на Кавказе ангину лечат так...

АЙБОЛИТ

В детстве я часто болела ангиной. Со временем она дала осложнение на почки, сердце, печень. Врачи предлагали удалить гланды, но я все не решалась. Однажды на отдыхе познакомилась с женщиной, и та рассказала мне, как у них на Кавказе лечат ангину. При первых симптомах ангины нужно выжать сок из половины лимона, слегка подогреть, пополоскать им горло и выплюнуть. Через полчаса все повторить (чем чаще, тем лучше). Уже на следующий день наступает облегчение, а через 2-3 дня болезнь исчезает. Так благодаря соку лимона последние 20 лет я ангиной не болела. Правда, сейчас для профилактики ангины ежедневно перед сном полощу горло слабым раствором морской соли (можно и обычной пищевой).

И. Ольховская, Н. Новгород

Развеем сомнения

Заболели гриппом?

1 **Чеснок и лук нужно есть килограммами.** Лук и чеснок в чрезмерном количестве могут вызвать гастрит и эзофагит. Избавляясь от одной болезни, не наделяйте себя новой.

2 **Бабушки всегда правы.** Заболевая, мы начинаем дышать над картошкой, ставить банки и парить ноги. Все это хорошо, однако только в период выздоровления и только при нормальной температуре.

3 **Водка с перцем — то, что надо.** Спирт раздражающе влияет на воспаленное горло, вызывая приступы кашля. Перец ему в этом помогает. Оно вам надо?

4 **Без молока с медом и малинового варенья — никуда!** Горячие напитки травмируют горло. Пейте теплую негазированную воду.

5 **Нужно хорошенько пропотеть!** Надеть носки потолще, залезть под одеяло и потеть? А потом потерять сознание. Надевайте легкую одежду, чтобы тело могло терять тепло, а вы не замерзали.

Умные мысли

■ СЧАСТЬЕ И НЕСЧАСТЬЕ ЧЕЛОВЕКА В ТАКОЙ ЖЕ СТЕПЕНИ ЗАВИСЯТ ОТ ЕГО НРАВА, КАК И ОТ СУДЬБЫ.

Франсуа де Ларошфуко

■ НИКТО НЕ ДОЛЖЕН ПЕРЕСТУПАТЬ МЕРУ НИ В ПИЩЕ, НИ В ПИТИИ.

Пифагор

■ ОПЬЯНЕНИЕ — ДОБРОВОЛЬНОЕ СУМАШЕСТВИЕ.

Аристотель

Сердцу станет легче

Рецепты народной медицины при нарушении работы сердечно-сосудистой системы.

При воспалении сердечной мышцы поможет лимонно-инжировая настойка. Удалите семена из 250 г лимонов и пропустите через мясорубку вместе со 125 г инжира. К полученной массе добавьте 250 мл меда и 50 мл водки и тщательно перемешайте. Принимайте настойку по 1 чайн. ложке после еды.

* Настойка из плодов шиповника. Мелко истолките шиповник, наполнив им 2/3 пол-литровой бутылки. Доверху залейте водкой и поставьте в темное место на 2 недели, каждый день взбалтывая. Принимайте по 20 капель настойки, капнув ее на кусочек сахара.

* Настойка коры и корней элеутерококка колючего. Кору и корни соберите весной во время сокодвижения или после увядания листьев и засушите. Для приготовления настойки смешайте сырье с водкой в соотношении 1:1 и поставьте настаиваться до тех пор, пока она не станет темного цвета и не приобретет специфический сладковатый запах. Принимайте по 30 капель 3 раза в день перед едой. Эту настойку особенно рекомендуется принимать при атеросклерозе с поражением аорты и коронарных сосудов.

* При атеросклерозе, гипертонии, нарушении сна, сердцебиении и головокружении рекомендуется смесь спиртовых настоек прополиса и боярышника, взятых в соотношении 1:1. Ее надо принимать по 20 капель 3 раза в день за 30 минут до еды.

Кому грозит остеопороз — *Будь начеку!*

Не ждите перелома!

ПРИ ОСТЕОПОРОЗЕ СНИЖАЕТСЯ ПЛОТНОСТЬ КОСТИ, ЧТО ПОВЫШАЕТ РИСК ПЕРЕЛОМОВ.

По каким признакам можно вычислить остеопороз? По уже случившимся переломам лучевой кости, плеча, шейки бедра, ребра (с высоты своего роста, неловком движении). Другой настораживающий признак — снижение роста более чем на 2 см за год. Это может свидетельствовать о компрессионном переломе тел позвонков, который чаще всего проходит незаметно для пациента. Можно предположить наличие или риск развития остеопороза у женщин во время менопаузы и у мужчин пожилого возраста. У тех и других, как правило, случались переломы шейки бедра у мамы, бабушки, сестры отца или у других родственников первой линии.

Переломы — самое опасное последствие остеопороза. Особенно опасны переломы шейки бедра у людей пожилого возраста, после которых в течение года умирает каждый третий пострадавший. А из тех, кто выжил, почти 90% становятся беспомощными инвалидами. Это связано с несвоевременной помощью таким больным: их нужно оперировать в течение первых трех суток. У нас же таких людей — в силу возраста и отсутствия протезов — оставляют дома. Со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Как выяснить, нет ли у вас остеопороза. Нужно сделать как минимум денситометрию (определение минеральной плотности костей), сдать анализ на уровень кальция, креатина в крови, в суточной моче, а также анализ, оценивающий уровень витамина D, — при его дефиците лечение остеопороза не эффективно.

Как лечиться от остеопороза. Препаратами, останавливающими разрушение костей. Одни нужно принимать ежедневно внутрь или в инъекциях, другие — один раз в неделю или в месяц, а третьи — один раз в 3, 6 и даже в 12 месяцев внутривенно или подкожно. Главное — ситуацию не запускать.

Запомните! Остеопороз грозит тем, кто принимает кортикостероиды, в больших дозах тиреоидные гормоны, противосудорожные нейролептики, антидепрессанты, блокаторы Н-2-рецепторов, которые широко применяются при язвенной болезни желудка и гастрите. Прежде чем их назначить, врачи обязательно должны проверить пациента на хрупкость костей.

Н. Д. Кукушкин, остеопат, врач высшей категории

Авторитеты дают советы

Преддиабет обратим

У меня часто повышается уровень глюкозы в крови. Говорит ли это о развитии диабета? Как привести показатель в норму?

Инна Шипулина, Воронежская обл.

При сахарном диабете поджелудочная железа не синтезирует необходимое количество инсулина или организм не способен эффективно его использовать, потому уровень глюкозы постоянно повышенный. Для диагностики заболевания однократного исследования крови на сахар недостаточно.

При диабете II типа уровень сахара можно держать под контролем. Откажитесь от сладкого, а после еды 30 минут просто походите по комнате.

Уровень глюкозы повышают: стрессы, углеводы, нарушение функции печени, некоторые болезни (сахарный диабет, заболевания поджелудочной железы, почек).

Уровень глюкозы снижают: физические нагрузки, клетчатка, голодание, специальные диабетические травяные чаи и некоторые лекарственные препараты, которые назначает врач.

Важно вспомнить и рассказать доктору все, чтобы он объективно оценил ситуацию. Учитываются и факторы риска — отягощенная наследственность (сахарный диабет у родственников), избыточный вес, некоторые сопутствующие заболевания (сахарный диабет, нарушения в работе почек, поджелудочной железы и т. д.), низкая физическая активность. Способствуют появлению болезни вирусы, токсины, питание с высоким содержанием жиров и низким — волокон, небольшой вес при рождении.

Характерные признаки диабета I типа — постоянные жажда и голод, частое мочеиспускание, внезапная потеря веса, сильная утомляемость, затуманенное зрение. Почти у половины тех, кто страдает недугом II типа, симптомы менее выражены, поэтому человек зачастую не подозревает, что болен.

Чтобы уточнить стадию нарушения углеводного обмена, проводят глюкозотолерантный тест (пробу с нагрузкой). Уровень глюкозы измеряется трижды: натощак, через 1 и 2 часа после приема 75 г глюкозы (норма — 3,5-5,6 ммоль/л). Если через 2 часа уровень выше 11,1 — имеем дело с сахарным диабетом. О чувствительности к глюкозе (преддиабете) говорит результат от 7,8 до 11,1.

Преддиабет — обратимое состояние. После снижения веса, коррекции питания, режима, увеличения двигательной активности уровень гликемии может прийти в норму. Но если игнорировать рекомендации врача, то нарушение переходит в разряд необратимых — развивается диабет.

Целенаправленно снижать содержание глюкозы в крови здоровым людям нельзя: падение уровня сахара сопровождается беспокойством, раздражительностью, потливостью, чувством голода, нарушением и потерей сознания.

Н. М. Кравчук, эндокринолог, врач высшей категории

Целебные сборы

Одним из компонентов лечебного сбора от диабета должен быть лист черники, или створки бобов фасоли, или солома овса.

* Корень лопуха войлочного, лист черники обыкновенной смешайте в равных пропорциях. 50 г смеси залейте 1 л кипятка, настаивайте 10-12 часов, затем кипятите 5-7 минут, настаивайте еще 15 минут, процедите. Выпейте в течение дня.

* Листья черники, створки бобов фасоли, семя льна, измельченную солому овса смешайте в равных пропорциях. 3 ст. ложки смеси кипятите в 3 стаканах воды 10 минут, через час процедите. Пейте по 1/2 стакана 3-4 раза в день после еды.

* Корни лопуха, листья черники, створки бобов фасоли смешайте по 20 г, залейте 1 л воды комнатной температуры и настаивайте 12 часов. Затем кипятите 5 минут и через час процедите. Пейте по 1 стакану 3-4 раза в сутки через час после еды.

* Лист черники обыкновенной, створки плодов фасоли обыкновенной, лист шелковицы белой или черной, лист лавра благородного смешайте в равных пропорциях. 2-3 ст. ложки сбора залейте 0,5 л крутого кипятка, кипятите 15 минут на водяной бане, настаивайте 30 минут, процедите. Принимайте по 1 стакану 3-4 раза в день за полчаса до еды.

Диабет не у всех протекает одинаково, и каждому нужно находить своё спасение

Повысился у меня как-то сахар аж до 14 единиц. Ноги отекли, самочувствие отвратительное, а медикаментозное лечение приносило лишь временное облегчение. Решила съездить на море. По дороге пожаловалась на свое состояние попутчице. Она внимательно меня выслушала, а потом посоветовала нарвать 50 штук цветков бархатцев с темными цветочками, залить их 0,5 л водки, настоять неделю, а затем принимать эту настойку по 1 чайн. ложке 3 раза в день перед едой. Я записала рецепт и поблагодарила за него попутчицу. Приехав на отдых, сняла комнату в частном доме. Смотрю, а у хозяина во дворе цветут бархатцы. Попросила разрешения нарвать цветков и приготовила настойку по рецепту попутчицы. Вот только не настаивала неделю, а взболтала несколько раз за ночь и уже утром выпила прямо из бутылки глоток настойки. Повторила прием в обед и вечером. Принимала 7 дней, пока была на море. Вернувшись домой, тут же сдала анализы на сахар. Его уровень оказался в норме, а еще с ног сошла отечность. С тех пор настойка бархатцев — мое настольное лекарство. Я не принимаю ее постоянно, а только тогда, когда чувствую, что поднялся уровень сахара. Выпью 2-3 раза, и сразу становится лучше. Конечно, диабет не у всех протекает одинаково, и каждому нужно находить свое спасение. И все же советую попробовать регулировать уровень сахара настойкой бархатцев. Даст Бог, поможет.

С. Абдарханова, Дагестан

Начал принимать датский инсулин, и стало легче...

Когда я заболел, то был лишь третьим пациентом в поликлинике с таким диагнозом, а теперь диабет на каждом шагу. Тогда мне даже хотели сразу дать инвалидность, но я отказался. Позже стало понятно, что диабет — это серьезное заболевание. Без поддержки жены и всей семьи в те годы справляться с таким образом жизни было тяжело. Я им бесконечно благодарен. Например, раньше, пока пользовался советским инсулином, у меня постоянно случались гипергликемические кризы. Я даже несколько раз попадал по скорой в больницу. Но с тех пор, как стал принимать датский инсулин, все изменилось.

Думаю, что самое главное — это настрой: не унывать, не считать себя больным, соблюдать все правила и предписания врача, регулярно обучаться в школе диабета и, конечно, надеяться на помощь и поддержку близких.

P. S. Инсулиновых долгожителей во всем мире — несколько тысяч. В Ростове-на-Дону до недавнего времени было двое, теперь остался один — Валерий Козявин.

В. Козявин, Ростов-на-Дону

Зуд сразу проходит

При сахарном диабете II типа часто чешется в разных местах, в том числе и в интимных. Помогает такой рецепт: в чайную ложку выдавите детский крем, на него высыпьте порошок стрептоцида (количеством с булавочную головку). Хорошо перемешайте и обработайте (промажьте) все зудящие места, и зуд сразу проходит. Можно также смазать между пальцами рук и ног. Очень помогает! Я такой крем употребляю только по мере необходимости.

О. Н. Шепелева, Орловская обл.

Хрен на пиве от диабета

Возьмите корень хрена длиной 20 см и толщиной в палец, тщательно вымойте, но не чистите. Затем мелко измельчите и засыпьте в литровую бутылку. Далее очистите и вымойте 9 зубчиков чеснока, измельчите их и также поместите в бутылку с хреном. Всю массу залейте свежим пивом по плечики бутылки и поставьте в темное место на 10 дней. После этого процедите. Первые два дня принимайте настой по 1 чайн. ложке 2-3 раза в день, в последующие дни — по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Этой смесью можно сбить высокий сахар в течение месяца.

И. Н. Емельянов, Новосибирск

■ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ ПОЛЕЗНО ЕСТЬ ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ, СВЕЖИЕ ЯГОДЫ ЕЖЕВИКИ И ПИТЬ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ ГРАНАТОВЫЙ СОК.

■ ЗАБУДЬТЕ О ТОРТАХ, ПИРОЖНЫХ, КОНФЕТАХ, ВАРЕНЬЯХ, СЛАДКИХ ГАЗИРОВКАХ, КОМПОТАХ. ИЗ ВСЕХ ВКУСНОСТЕЙ ИНОГДА МОЖНО ПОЗВОЛИТЬ СЕБЕ ФРУКТОВОЕ ИЛИ МОЛОЧНОЕ МОРОЖЕНОЕ, ЗАМОРОЖЕННЫЙ СОК.

На каждый день

ПРОПОЛИС СНИЗИТ УРОВЕНЬ САХАРА

В течение 10 дней выпивайте на ночь 1/2 стакана теплого молока с 20 каплями настойки прополиса. Затем сделайте перерыв 10 дней и снова повторите 10-дневный курс. Лечение проводите раз в полгода.

БАНАНЫ ЕШЬТЕ ОСТОРОЖНО

Диабетикам не стоит увлекаться бананами. Но болезнь можно обмануть, если фрукты употреблять в малых дозах и те, что не очень спелые. Людям, страдающим тромбофлебитом или имеющим повышенную свертываемость крови, а также перенесшим инфаркт или инсульт, бананы можно есть понемногу и ни в коем случае на ночь.

Уроки жизни

«Мне не даёт скатиться в жизни... сахарный диабет»

Лет 25 тому назад на даче, вкусно поев шашлыков и запив это дело большим количеством спиртного, актер Михаил Боярский проснулся утром с ощущением боли в области поджелудочной железы.

— Думал — отравление, но оказалось, что злоупотребление алкоголем и неправильное питание во время гастролей привели к панкреатиту. Решил погасить все пивом. Не получилось. Водка тоже не пошла. Стало еще хуже. Ночью не уснуть. Тошнота постоянная. Боли все сильней... На следующий день попробовал выпить — опять не идет. Вызвали скорую. А потом я почти потерял память. Пролежал в реанимации 10 дней.

Это был острый панкреатит, самый сильный приступ. Мне запретили есть то, что можно нормальным людям, и сказали не пить хотя бы два года. Я дотерпел с трудом. Когда вышел срок, крепко выпил. Как раз на Новый год. Последствий не почувствовал. Поехал на гастроли. И снова так прихватило! Меня прямо с концерта — в реанимацию. И так 5-7 лет. Со спектакля — в больницу, и по 10 дней без памяти. Лежал с ребятами-афганцами. Они кричат, я кричу — вместе вроде полегче.

Постепенно боли стали исчезать. Даже когда выпивал. Судя по всему, начался панкреанекроз — отмирание поджелудочной железы. Это привело к сахарному диабету. Теперь колюсь инсулином. Знаю, что надеяться практически не на что. Никто не побеждал эту болезнь. Но «профессиональным» больным становиться не собираюсь. Презираю это дело. Меня оскорбляет, что она сильнее.

Я иногда думаю: если бы я всю жизнь не курил и не пил, то, наверное, стал бы президентом! Выучил бы несколько языков, прочитал бы гораздо больше книг... Но я успокаиваю себя тем, что есть судьба. Значит, так кому-то было нужно. Как христианин, я знаю: за все, что ни сделаешь, чек будет предъявлен и придется платить. Но предпочитаю Высоцкого всем долгожителям. Память человеческая сохраняет не тех, кто дольше живет, а того, кто был нужнее.

Я к боли терпелив — пошел в родителей. Они не выставляли никогда свою боль напоказ. Когда отец умирал от рака, у него зубы ломались — так он сжимал их от боли! Он мужественно все переносил. И мама тоже.

Мне не дает скатиться в жизни именно сахарный диабет. Если бы я был здоров как бык, давно бы ничего не делал... Я хорошо изучил свою болезнь. Знаю, от чего что бывает, какие лекарства мне надо колоть. И теперь живу в согласии с тем, что мне предопределено.

На приёме у ревматолога

Ледяные руки: даже варежки не спасают!

Из письма в редакцию:

«Для меня зима — это беда. Только наступают первые холода — сразу на руки надеваю варежки. На улице 0°С, а я как будто на Северный полюс собираюсь. Иду в шапке и двойных варежках. Прохожие на меня оборачиваются. А что поделать, если руки мерзнут? Ведь надо как-то спасаться...»

Е. Н. Курматова, Московская обл.

НЕЖНЫЕ РУБЧИКИ НА ТОНКИХ ПАЛЬЦАХ

Это загадочное заболевание, причины его возникновения неизвестны. Оно впервые описано французским врачом Морисом Рейно в 1862 году, который рассмотрел случай из своей практики. В пересказе это звучит так: у 26-летней женщины, никогда ничем не болевшей, имелась любопытная особенность, которая привлекала внимание окружающих: под влиянием незначительного холода, даже летом, ее пальцы становились желтовато-белыми, обескровленными. Мадам находила единственный способ лечения: сильно встряхивала руки или держала их в теплой воде.

Похолодание, онемение и побеление кистей рук, реже ног, кончика носа и мочек ушей — так проявляется синдром Рейно. Нарушение кровообращения при синдроме Рейно может быть настолько сильным, что даже порой приводит к омертвению (некрозу) тканей. Из-за продолжающегося нарушения кровотока пальцы рук становятся тонкими, их кожа истончается. Нередко на кончиках пальцев появляются точечные участки некроза, сменяющиеся едва заметными рубчиками. В тяжелых случаях возникает гангрена пальцев.

Синдром Рейно может быть первичным, когда не удается установить причину, вызывающую этот недуг, и вторичным, если в основе синдрома лежит конкретное заболевание. Медики полагают, что и в том и в другом случае происходит спазм мелких артериальных сосудов, он вызывает внезапное побеление того участка, который эти сосуды снабжают кровью, и она перестает поступать к тканям. Пока сохраняется спазм, просвет сосудов ничтожен, а иногда полностью отсутствует. Кожа белеет, конечность (чаще пальцы кистей) теряет чувствительность. Нет питания, нет оттока отработанных веществ, запускаются другие патологические механизмы. Когда спазм проходит, кровоток постепенно восстанавливается, с ним приходит и боль, пронизывающая до кончиков пальцев.

У ВАШИХ СОСУДОВ НЕВРОЗ!

Первичный синдром Рейно раньше называли неврозом сосудов, так как полагали, что спазм происходит из-за нарушения регуляции сосудистого тонуса. Такое часто случается у молодых женщин. Есть предположение, что определенную роль в возникновении приступов «обледенения» конечностей на холоде играют половые гормоны. К тому же было доказано, что кровенаполнение пальцев изменяется в зависимости от менструального цикла.

Диагноз первичный синдром Рейно ставят, если:

* заболевание длится не менее 2 лет;
* нет недугов, вторично вызывающих синдром Рейно;
* есть строгая симметричность сосудистых симптомов;
* нет гангренозных изменений на пальцах;
* эпизодически появляются приступы побеления и похолодания пальцев под воздействием охлаждения и эмоциональных переживаний.

Первичный синдром Рейно встречается часто, но так как он может исчезнуть сам по себе, многие люди просто не обращаются к врачу, предпочитая носить теплые варежки или отдыхать в зимнее время на теплом юге. Иногда приступы ишемии пальцев прекращаются после родов, санаторно-курортного лечения и перемены климата.

Из письма в редакцию:

«У меня мерзнут руки — не только на улице, но и в прохладном помещении. Пальцы немеют, становятся белыми или даже синими. А при согревании пальцы краснеют, опухают и болят так, будто я их отморозила. Особенно сильно руки мерзнут, когда понервничаю. Может, это признак какого-то заболевания?»

М. Е. Васятина, Калужская обл.

ОТЧЕГО И ПОЧЕМУ?

Вы когда-нибудь замерзали на улице так, чтобы не чувствовать ни рук, ни ног? Если да, то вам понятны страдания тех несчастных, которые все это испытывают регулярно и порой даже не выходя из дома. Стоит открыть холодильник и протянуть руку к продуктам — и пальцы белеют, причем на обеих руках сразу. Нередко видна резкая граница между нормальной частью кисти и побелевшей, как будто кисть частично опустили в белую краску. Или начинаются изменения в пальцах, когда ими ударяют по клавиатуре. В прогрессирующих стадиях болезни плохое кровоснабжение может ослабить пальцы и нарушить их чувствительность. Если появились первые симптомы, надо обратиться к врачу, и притом не к одному, а к нескольким: неврологу, сосудистому тералевту или хирургу, ревматологу. Так как нередко синдром Рейно может быть первым и единственным проявлением серьезного заболевания, то, вероятно, вам будет предложено сдать комплекс анализов, таких как:

* коагулограмма для оценки состояния свертывающей и противосвертывающей систем крови;
* исследование реологических свойств крови, позволяющее определить вязкость крови, скорость слипания тромбоцитов и эритроцитов;
* биохимический анализ крови;
* иммунологические исследования (антинуклеарный фактор, ревматоидный фактор, циркулирующие иммунные комплексы, иммуноглобулины и др.). Они особенно важны для исключения тяжелых ревматических заболеваний.

Однако врачи обычно не ограничиваются анализами. Проводятся специальные пробы и используются современные медицинские методы: холодовые пробы, капилляроскопия, ультразвуковая допплерография. Самая информативная — капилляроскопия ногтевого ложа. Дополнительно вас попросят сделать рентген грудной клетки и УЗИ внутренних органов.

РЕЙНО МОЖНО ЛЕЧИТЬ

Лечение заключается в устранении спазма сосудов, регуляции сосудистого тонуса, в тренировке сосудов с помощью физиотерапевтических процедур, санаторно-курортного лечения.

Препараты для лечения синдрома Рейно назначает только врач и только в том случае, когда симптомы заболевания мешают больному в повседневной жизни, так как все лекарства имеют побочные эффекты.

* Для ослабления неприятных симптомов и уменьшения частоты приступов рекомендуется препарат нифедипин. Но назначают его не всем пациентам, потому что он снижает артериальное давление, зато хорошо подходит для гипертоников.
* При непереносимости или неэффективности этих препаратов используются празозин, кетансерин, нитроглицериновая мазь. Широкого распространения эти препараты не получили из-за их временного эффекта и побочных действий в виде головных болей и головокружения.
* Большое значение придается препаратам, снижающим вязкость крови (пентоксифиллин, дипиридамол).
* Психотропные средства позволяют устранить один из провоцирующих факторов — стресс.
* Из новых вазоактивных средств подает надежды препарат «Вазапростан». Он сочетает сосудорасширяющий эффект со способностью уменьшить слипание тромбоцитов, а также защищает сосудистую стенку. Его действие может проявиться через несколько дней от начала лечения и может сохраняться продолжительное время (до 4-6 месяцев).
* Из нетрадиционных препаратов используют гомеопатические: «Капилар», «Гинкго-билоба», Arteria-Heel и другие.
* Хороший эффект может быть достигнут при использовании физиотерапии с помощью аппаратов из серии «домашний доктор». В лечении синдрома Рейно применяется низкоинтенсивная инфракрасная лазерная терапия, позволяющая улучшить кровообращение и снять спазм сосудов.

Н. В. Когач, ревматолог, врач высшей категории

Чтобы не заболеть синдромом Рейно

1. В холода не забывайте надевать варежки, перчатки, шапку. Должно быть ощущение комфорта, если на улице лютый мороз. Ничто не должно жать и плотно прилегать к телу. Между слоями одежды должен быть слой воздуха.
2. Полезная тренировка для сосудов рук: в комнате с комфортной температурой опустите руки в сосуд с теплой водой на 3-5 минут. Затем перейдите в холодное помещение и снова погрузите руки в теплую воду на 10 минут.
3. Зарядка для рук особенно полезна тем, кто долго сидит за компьютером. Почаще размахивайте руками вперед-назад, чтобы стало тепло. Упражнение «мельница» выполняйте быстро — это хорошо согреет замерзшие пальцы независимо от причины охлаждения.
4. Если курите, бросьте курить и не стойте рядом с курящими. Никотин вызывает немедленный спазм мелких кровеносных сосудов. Ради интереса потрогайте руки курильщика после выкуренной сигареты — они будут ледяными. Если доберетесь до ног, то они тоже будут холодными.
5. Учитесь расслаблять мышцы: постепенно напрягайте, а затем расслабляйте их, начиная от лба до кончиков пальцев рук и ног.

Вторичный Рейно

ЕСТЬ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПРИ КОТОРЫХ ПОБЕЛЕНИЕ И ОНЕМЕНИЕ КОНЕЧНОСТЕЙ — ЛИШЬ СЛЕДСТВИЕ, А НЕ ПРИЧИНА.

*** Изменение состава крови.** Иногда в крови появляются определенные белки — криоглобулины. Они обладают необычными свойствами: выпадают в осадок при низкой температуре, а при ее повышении снова растворяются. При криоглобулинемии могут быть проявления синдрома Рейно, однако они нередко сочетаются с поражением внутренних органов (чаще почек) и сыпью на коже. Синдром Рейно наблюдается также при увеличении количества тромбоцитов (тромбоцитоз) при заболевании крови (макроглобулинемия).

*** Воздействие вибрации и вибрационная болезнь.** Это странное, но распространенное заболевание может быть результатом повреждения кровеносных сосудов от вибрации мощного оборудования, такого как электропилы и пневматические дрели.

*** Механическое сдавливание нервов или артериальных сосудов** (например, запястный туннельный синдром, который нередко встречается у тех, кто работает на компьютере), дополнительное шейное ребро.

*** Снижение или повышение функции щитовидной железы,** диэнцефальный синдром.

*** Ревматические заболевания.** Причина возникновения синдрома Рейно в этом случае кроется в изменении самой сосудистой стенки. В итоге просвет сосуда с прогрессирующим заболеванием может полностью исчезнуть. При некоторых ревматических заболеваниях, например при склеродермии, синдром Рейно может быть крайне тяжелым.

*** Отравление тяжелыми металлами** как побочное действие при приеме некоторых лекарственных препаратов (бета-адреноблокаторов; средств от мигрени).

Сам себе доктор

■ ПРИ БОЛЕЗНИ РЕЙНО СМЕШАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ ТИМЬЯНА, РУТЫ И 1,5 СТ. ЛОЖКИ МЕЛИССЫ. 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ СБОРА ПОЛОЖИТЕ В ТЕРМОС, ЗАЛЕЙТЕ СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 2 ЧАСА. ВЫПЕЙТЕ ЗА ДЕНЬ ПОРЦИЯМИ ПО 50 МЛ.

■ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ ПРИНОСЯТ ПИХТОВЫЕ ВАННЫ. В ВОДУ, НАГРЕТУЮ ДО 37°С , КАПНИТЕ НЕМНОГО ПИХТОВОГО МАСЛА. ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ПРОЦЕДУРЫ — 15 МИНУТ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

На приёме у кардиолога

КОГДА НАЗНАЧАЮТ МОЧЕГОННЫЕ ПРЕПАРАТЫ?

При каких заболеваниях врач может назначить мочегонный препарат?

И. Новикова, Сыктывкар

Диуретики (мочегонные препараты) чаще всего используют в кардиологии — при лечении гипертонической болезни и сердечной недостаточности. Кроме того, их применяют при глаукоме, циррозе печени, некоторых болезнях почек и эндокринных заболеваниях.

ЭКГ ДЕЛАТЬ БЕСПОЛЕЗНО?

Слышал, что при подозрении на ишемическую болезнь сердца ЭКГ делать бесполезно. И вроде бы есть более точные методы диагностики. Так ли это?

О. Н. Старков, Екатеринбург

Действительно, одного ЭКГ в этой ситуации недостаточно. Для диагностики ишемии сегодня применяется процедура коронарографии. Ее суть заключается в следующем: под местной анестезией в бедренную артерию вводится катетер с контрастным веществом, который продвигается через аорту и достигает сосудов сердца. Вещество проникает в коронарные сосуды, и благодаря этому врач на мониторе компьютера видит очень точную картину: количество атеросклеротических бляшек, их расположение. Он может оценить, насколько ситуация опасна и какой метод лечения надо выбрать.

СТАБИЛЬНАЯ И НЕСТАБИЛЬНАЯ СТЕНОКАРДИЯ

Расскажите, пожалуйста, чем отличается стабильная стенокардия от нестабильной?

Татьяна Сергеевна, Кировская обл.

Для стабильной стенокардии характерны приступы однотипных болей за грудиной или в области сердца в течение длительного времени после одинаковой нагрузки и с одинаковой частотой. Нестабильная стенокардия проявляется учащением приступов. Они могут возникать при меньшей нагрузке, становятся сильнее и длительнее. Кроме того, эффект от приема нитроглицерина может снижаться — для снятия боли требуется больше препарата. Нестабильная стенокардия служит предупреждением: возрастает риск развития инфаркта, надо срочно обратиться к врачу.

С. Б. Доронин, кардиолог, врач высшей категории

От варикоза

* Заварите 1 стаканом кипятка 2-3 чайн. ложки тмина обыкновенного, настаивайте до остывания, процедите. Принимайте по 1 стакану в день. Курс лечения — неделя, затем сделайте перерыв на неделю и повторите лечение.

* 400 г белой редьки залейте 1 л воды, добавьте 1 чайн. ложку соли и кипятите на слабом огне 10 минут. Остудите и пейте как чай.

* Натрите на мелкой терке очищенную головку чеснока, смешайте с 200 г сливочного масла и нанесите массу на выступающие вены. Сверху накройте пергаментной бумагой, обмотайте шерстяным шарфом. Компрессы делайте на ночь в течение месяца.

* 1 ст. ложку шишек хмеля измельчите, залейте 1 стаканом кипятка и нагревайте на паровой бане 15 минут. Процедите и пейте перед едой по 1/3 стакана 3 раза в день. На участки ног с расширенными венами прикладывайте марлю, смоченную отваром хмеля.

Рецепты народной медицины

ОТ КОСТОЧКИ НА НОГАХ

Натрите на терке синий лук, положите на кусочек марли, сложенной в два слоя, приложите к каждой косточке, закрепите пластырем, сверху наденьте целлофановые пакеты, чтобы не испачкать простыню, и держите компресс до утра. Утром ноги вымойте, обсушите и смажьте косточки 10%-ным йодом. Повторяйте каждый день в течение месяца.

СРЕДСТВО ОТ НОЧНОГО КАШЛЯ

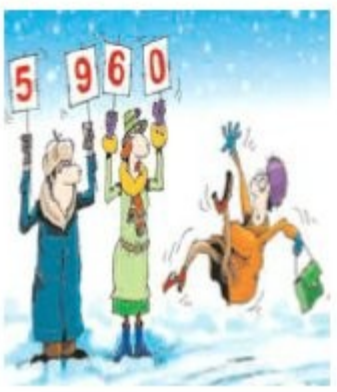
В столовую ложку насыпьте сахарный песок (без горки), накапайте несколько капель воды и подержите эту ложку над огнем. Сахар начнет слегка пениться, превращаясь в прозрачную карамель. Нагревайте ложку до тех пор, пока цвет массы не станет чуть темнее цвета коньяка, не дав ему почернеть. Горячую массу карамелизованного сахара перелейте в чайную ложку до верха и аккуратно остудите, чтобы он затвердел. Во время кашля пососите эту карамельку.

ОТ СЕРДЕЧНЫХ НЕДУГОВ

Пропустите через мясорубку ягоды калины и боярышника кроваво-красного вместе с косточками, добавьте тертое яблоко (всего по 100 г). Разогрейте на огне 150 г меда, добавьте в него 5 г прополиса и влейте во фруктово-ягодную смесь. Принимайте столовыми ложками.

МЯТНЫЕ ИНГАЛЯЦИИ ОТ СТРЕССА

Налейте в суповую тарелку кипяток, добавьте 3-4 капли эфирного масла мяты, наклонитесь над водой, накройте голову полотенцем и дышите приятным паром 5-10 минут. Если после этой процедуры еще немного полежать на диване, расслабившись и думая о чем-нибудь приятном, то надолго забудете о стрессе.



Возле пупка тянет, ноет, крутит...

Не острая, но неприятная боль в районе пупка бывает при гастрите, гастродуодените, а также язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Боль не так остра, как при аппендиците: под ложечкой и около пупка тянет, ноет, крутит. Так или иначе боль связана с приемом пищи. При остром гастрите возникает сразу после еды, а при гастродуодените и язвенной болезни, напротив, — на голодный желудок. После приема пищи он перестает болеть, но через некоторое время снова напоминает о себе. Болевому синдрому нередко сопутствуют изжога, кислая отрыжка, вздутие живота, запор или неустойчивый стул (при гастрите).

Что делать? Обратитесь к врачу, и как можно скорее — доктор проведет обследование и назначит необходимое лечение. Для экстренной помощи при боли в желудке съешьте банан — он подействует как натуральное обволакивающее средство, успокаивающее воспаленную слизистую оболочку.

Т. Н. Киреева, терапевт, врач I категории

Проверено на себе — *Сам себе доктор*

От катаракты своё лечение

Я МНОГОЕ ДЕЛАЮ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ И УЛУЧШИТЬ В ГЛАЗАХ КРОВООБРАЩЕНИЕ. КОГДА РАССКАЗЫВАЮ ОБ ЭТОМ ВРАЧАМ, ОНИ УДИВЛЯЮТСЯ.

Проблемы со зрением у меня уже 15 лет: сначала была макулодистрофия обоих глаз, а после появилась и возрастная катаракта в начальной стадии. Приходится по 2 раза в год лежать в стационаре. От катаракты никто не застрахован. Некоторые говорят, что эту проблему полностью решит операция. Но ведь она может пройти и удачно, и неудачно. И мне, например, операцию по замене хрусталика делать просто нельзя: при макулодистрофии она может привести к полной слепоте.

Уже 10 лет мне удается удерживать катаракту на начальной стадии. Еще бы ее на 10 лет оттянуть — было бы хорошо. Кстати, у моей сестры катаракта с 58 лет, и вот уже 20 лет остается на начальной стадии. Сестра ежедневно перед сном капает в глаза майский мед, не разведенный водой (иначе он закиснет и не будет эффекта): 20 дней капает, 15 дней — отдых.

У меня свое лечение. Я многое делаю для того, чтобы сохранить и улучшить в глазах кровообращение. Когда рассказываю об этом врачам, они удивляются, но медицинский контроль подтверждает: с каждым годом мое зрение улучшается.

Вот мои секреты.

* Я бросил курить. Табачный дым губительно действует на глаза.

* Пить не бросил, позволяю себе по праздникам 150-200 г, но водку пью очищенную. 0,5 л водки переливаю в стеклянную литровую бутылку, добавляю стакан молока (домашнего), перемешиваю и даю настояться 1-2 суток. Затем фильтрую через положенную в воронку вату. Получается чистая водка без сивушных масел. Туда я добавляю немного аниса, корень имбиря, половинку лаврового листа, настаиваю 10 дней и снова процеживаю.

Зрение значительно улучшается, если чаще есть щи из молодой крапивы.

* Утром делаю гимнастику для глаз.

* Также утром протираю глаза голодной слюной.

* Катаракта может начаться при нехватке железа в организме. Много железа содержится в бобах, фасоли, репе, финиках и особенно сельдерее и лесной землянике. А в сельдерее и финиках, кроме того, есть по 20 наименований аминокислот — это очень важно для улучшения кровообращения глаз.

Я сам выращиваю сельдерей, листья сушу и добавляю в супы, пюре. За месяц съедаю полулитровую банку сушеного сельдерея. Финики ем по 10 штук в день — утром перед работой вместо завтрака. Косточки не выбрасываю. 20-30 косточек заливаю 0,5 л холодной воды и на малом огне кипячу 20-30 минут. Отвар процеживаю и выпиваю перед сном. Это чистит почки, печень (утром будет заметно по моче).

Как только в продаже появляется лесная земляника, покупаю ее каждый день по 1-2 стакана. Не следует путать ее с садовой земляникой — там и железа, и витамина Е на 70% меньше. Беру в рот по 1 ст. ложке ягод и рассасываю: через 3-5 минут во рту ничего не остается, все витамины всасываются в кровь. И так весь стакан.

* Не жалею денег на глазные капли. Месяц капаю «Квинакс», месяц — «Офтан катахром», месяц — «Тауфон», месяц — «Эмоксипин». Каждый месяц капли надо менять, чтобы глаза не привыкли к ним, но если вы не израсходовали флакон полностью в срок, докапайте его, иначе он испортится.

* Нужно любить воду, смотреть на нее, купаться. Полезно смотреть на облака, на зеленые деревья.

В. П. Зыков, Челябинская обл.

На каждый день

ПРИ ВИТИЛИГО 100 Г ПЛОДОВ АНИСА РАЗОТРИТЕ В СТУПКЕ, ЗАЛЕЙТЕ 0,5 Л ОЛИВКОВОГО МАСЛА И НАСТАИВАЙТЕ 1 МЕСЯЦ В ТЕМНОМ МЕСТЕ. ЗАТЕМ НАГРЕЙТЕ ДО ПОЯВЛЕНИЯ ПУЗЫРЬКОВ, ОСТУДИТЕ И ПРОЦЕДИТЕ. ЭТИМ МАСЛОМ ПОСТОЯННО СМАЗЫВАЙТЕ БЕЛЫЕ ПЯТНА НА КОЖЕ. СПУСТЯ ВРЕМЯ ОНИ ПОТЕМНЕЮТ И НЕ БУДУТ ЗАМЕТНЫ.

Мы худеем вместе, «барабан» у мужа уже сдулся

Мы с мужем живем третий год, он-то меня и раскормил, поправилась на 25 килограммов. Да и сам был не худой: сзади посмотришь на него — как юноша, а впереди барабан вместо живота, обхват талии 122 сантиметра! Готовить любит, и любое блюдо у него начиналось с того, что в кастрюлю летело граммов 200 сливочного масла. Все мои разговоры о диете подвергались насмешечкам типа: а кто эти калории видел?

А потом стали вместе худеть! Кардиотренажер у нас год простоял вешалкой, теперь муж ходит на нем до пота плюс отжимания. Я обхожусь тибетской гимнастикой. Питание пятиразовое, порции уменьшили, белый хлеб исключили. Да и хлеб с отрубями у мужа из рук вырываю, когда он увлекается. Вес снижается каждую неделю. «Барабан» у мужа существенно сдулся.

Анита, Краснодарский край

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Авторитеты дают советы

Мозг страдает от скуки

Неблагоприятная экология, малоподвижный образ жизни, неправильное питание — все это подрывает наше здоровье. Об этом размышляет доктор медицинских наук, профессор кафедры нервных болезней Первого МГМУ им. И. М. Сеченова Алексей Данилов.

— Говорят, что треть всех проблем со здоровьем — это болезни мозга. Вы можете назвать, какие это болезни?

— Это инсульт, мигрень, депрессия, болезнь Альцгеймера...

— Но ведь болезнь Альцгеймера имеет наследственную природу...

— Развитие большинства заболеваний на 20 процентов зависит от генетики, а на 80 процентов — от нашего образа жизни, то есть от того, в каких условиях живет человек, чем занимается. Скажем, если человек генетически запрограммирован на то, чтобы заболеть слабоумием в 70 лет, а он будет выпивать больше, чем можно, вести скучный, малоподвижный образ жизни, его заболевание может начаться и в 55 лет. А если он будет активен физически, станет изучать языки, слушать приятную музыку, то отсрочит дебют заболевания или смягчит проявления болезни.

— А какая самая полезная еда для мозга?

— Для мозга хороши овощи и фрукты, злаки, рыба... Хорошо есть сезонные фрукты и те, что произрастают на территории, где вы проживаете. Идея собственной грядки на даче — замечательная. Это и физическая активность, и эстетическое удовольствие, и натуральные продукты. Только работа на даче не должна превращаться в рабство, а должна доставлять удовольствие. Тогда это будет профилактикой инсульта, инфаркта и депрессии. Вообще питание — это и наш друг, и враг. Две чашки кофе в день защищают от депрессии, помогают концентрировать внимание, улучшают настроение, а 10 чашек приводят к раздражительности. Один бокал сухого вина в день снижает риск инсульта, а алкоголь в больших дозах, наоборот, повышает. Тут очень важно чувство меры.

— А что из факторов окружающей среды плохо влияет на мозг?

— Мрачная обстановка, например черная мебель. В медицине появилось новое направление — нейроэстетика. Она изучает, что происходит в мозге человека, когда он встречается с прекрасным. Если человек смотрит на красивую картину, слушает красивую музыку, в мозге выделяются вещества, которые подавляют тревогу, депрессию и боль. А вид из окна на помойку и сверление стены в полдевятого утра в воскресенье способствуют появлению различных психических заболеваний.

Можно не допустить болезни сердца, если уделять хотя бы 15 минут в день прогулкам по парку, дыханию по методу цигун, например. Эта восточная практика позволяет регулировать артериальное давление без лекарств. Я не призываю людей, которым кардиолог прописал препараты, снижающие давление, отказаться от них и заниматься только дыхательными гимнастиками. Но людям 40-50 лет стоит заранее подумать о том, как провести оставшуюся жизнь, — по больничным койкам или в бодрости. И как не допустить гипертонии, которая ведет к инфарктам и инсультам.

— От чего наш мозг страдает больше всего?

— От пессимистического взгляда на жизнь, от скуки. Жизнь, наполненная смыслом, защищает от многих болезней. Известно, что при землетрясении или каких-то других катаклизмах постстрессовый синдром возникает чаще у тех, кто спасает «свою шкуру», а не у тех, кто спасает других людей. Корысть, обида, злоба способствуют появлению онкозаболеваний, инфаркта, артериальной гипертонии. Доброта, теплота, любовь защищают от болезней.

— Если человеку уже далеко за... что он может сделать для своего мозга?

— Даже если в 80 лет взяться за изучение иностранного языка, это может задержать развитие старческого слабоумия. За рубежом многие пожилые люди путешествуют, танцуют... Всего этого не хватает в нашей стране.

...Поездка в лес, посещение театра, красивые слова, красивая музыка... Окружите себя прекрасным, все это стоит недорого, но защищает мозг и одновременно делает жизнь приятной.

За рубежом даже очень пожилые люди путешествуют, танцуют... Всего этого не хватает нашим старикам.

Пригодится

■ **ПРИ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ** ПЕРЕД СНОМ ПЕЙТЕ ТЕПЛОЕ МОЛОКО С ЧЕСНОЧНЫМ СОКОМ (НА 1 СТАКАН МОЛОКА — 10 КАПЕЛЬ СОКА).

■ **ПРИ АРТРИТЕ** СМЕШАЙТЕ 500 Г КРАСНОГО ВИНА, 300 Г СОКА СЕЛЬДЕРЕЯ, 700 Г СОКА МОРКОВИ И ПОСТАВЬТЕ В ХОЛОДИЛЬНИК НА 2 ЧАСА. ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 2-3 РАЗА В ДЕНЬ ПЕРЕД ЕДОЙ.

На приёме у уролога

ПОСЛЕ ПИВА БОЛИТ ПОЯСНИЦА

Мне 28 лет. После выпитых вечером 2-3 бутылок пива с утра появляются ноющие боли в пояснице. Общий анализ мочи показал, что с почками все в порядке. В чем причина?

Виктор, Казань

Вполне возможно, что так почки сигнализируют о начале каких-то проблем с ними — воспалении или мочекаменной болезни. Пройдите тщательное обследование у уролога и на некоторое время откажитесь от пива.

...НО У МЕНЯ АЛЛЕРГИЯ НА ЙОД!

Изотопное исследование показало опущение правой почки. В ней же обнаружили камушки 4-5 мм. Врач назначил урографию, но у меня бронхиальная астма и аллергия на йод. Каким исследованием можно заменить урографию?

И. В. Слюсарева, Уфа

При сильной аллергической реакции урографию не делают. Ее вполне заменит УЗИ, тем более что нефросцинтиграфию вам уже сделали. Вопрос о дроблении зависит от состава камня.

ЧТО ЗА ТЕРАПИЯ ТАКАЯ?

Что такое спазмолитическая и литокинетическая терапия (под наблюдением УЗИ), которую используют для выведения камней в почке?

Елена, Московская обл.

Для начала нужно найти доктора-уролога, который возьмется за ваше лечение. Доктор расписывает схему лечения на неделю, назначает необходимые препараты. Вы начинаете их принимать, ежедневно или через день контролируя по УЗИ поведение камней. Через неделю врач делает вывод об эффективности лечения.

В. Д. Пичуров, уролог, врач высшей категории

К какому врачу идти?

Потеете сильнее, чем раньше...

...НО ЗАПАХ ТЕЛА ПРИ ЭТОМ ОСТАЛСЯ ПРЕЖНИМ?

* **К неврологу** — если потливость сопровождается частым сердцебиением, ощущением внутренней дрожи и болью в сердце. Скорее всего, это паническая атака — результат расстройства нервной системы. Еще одна частая неврологическая причина — дистония. Она может также проявляться повышенной утомляемостью, перепадами кровяного давления, отсутствием аппетита и стеснением в груди.

* **К кардиологу** — если потливость сопровождается тошнотой и резкими болями в сердце. Возможно развитие ишемической болезни, воспаления внутренней или наружной оболочки сердца. Необходимо выполнить ЭКГ и эхо-КГ и сдать анализы крови.

* **К эндокринологу** — если усиленное потение сопровождается жаждой и приступами ночного голода. Это может быть ранним признаком сахарного диабета. Тому же специалисту нужно показаться, если вы также стали раздражительны и плаксивы, начали терять вес, страдаете от частого сердцебиения и плохо переносите жару.

* **К урологу** — если к потливости добавляются односторонние боли в пояснице или внизу живота, слабость, иногда головная боль. Вероятно, это воспаление почки — пиелонефрит. Это заболевание успешно лечится антибиотиками и травами. Но прежде надо уточнить диагноз, сдав анализы мочи и сделав УЗИ почек и мочевого пузыря.

* **К инфекционисту.** Известно около тридцати инфекционных заболеваний, при которых может усиливаться потливость. Все они ощущаются лишь как хроническая усталость. Иногда без температуры, но с потливостью протекает воспаление легких. При туберкулезе потение усиливается ночью и может сопровождаться кашлем, одышкой и лихорадкой. Флюорография и специальные анализы крови помогут установить точную причину, а врач подберет лечение.

Лук от бородавок и мозолей

Русская народная медицина предлагает несколько проверенных временем рецептов.

* Намажьте пораженные места луковым соком и дайте ему высохнуть.

* Отрежьте от луковицы небольшой кусочек и замочите в уксусе на 2 часа. Затем зафиксируйте его при помощи пластыря на бородавке.

* Выдавите из лука сок и смешайте его с медом в равных частях. Наложите массу на кожу на ночь, прикрыв сверху бумагой для компрессов, и зафиксируйте. Так как смесь очень едкая, кожу вокруг намажьте вазелином. Такая процедура поможет свести бородавки и мозоли.

* Если кожа на пятках огрубела, попробуйте привести ее в порядок, прикладывая на ночь ломтики сырого лука.

Умные мысли

■ ТАЙНА СЧАСТЬЯ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В СПОСОБНОСТИ ВЫХОДИТЬ ИЗ КРУГА СВОЕГО «Я».

Георг Гегель

■ ВСЕ СТРАСТИ ХОРОШИ, КОГДА МЫ ВЛАДЕЕМ ИМИ; ВСЕ ДУРНЫ, КОГДА МЫ ИМ ПОДЧИНЯЕМСЯ.

Жан-Жак Руссо

■ ДОБРОТА В ЖЕНЩИНЕ, А НЕ СОБЛАЗНИТЕЛЬНЫЕ ВЗОРЫ ЗАВОЮЮТ МОЮ ЛЮБОВЬ.

Уильям Шекспир

■ НИКОГДА НЕ ВСТУПАЙ В ДРУЖБУ С ЧЕЛОВЕКОМ, КОТОРОГО ТЫ НЕ МОЖЕШЬ УВАЖАТЬ.

Чарльз Дарвин

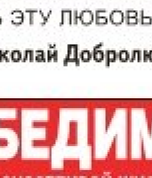
■ ТЕРЯЯ ЛЮБОВЬ ЖЕНЩИНЫ, МОЖНО ОБВИНИТЬ ТОЛЬКО САМОГО СЕБЯ ЗА НЕУМЕНИЕ СОХРАНИТЬ ЭТУ ЛЮБОВЬ.

Николай Добролюбов

АЛКОГОЛИЗМ ПОБЕДИМ!

Обратитесь к нам, и вы вернетесь к спокойной, счастливой жизни!

Всем, кто, как и я, живет с этой бедой! Всем, у кого в обличьи когда-то любимого и дорогого человека проживает чужое существо, страшное и непонятное! Вспомните, ОН таким не был – он таким стал! Если сейчас и Вы отвернетесь от когда-то родного человека, НИКОГДА ему не подняться!!! Да – тяжело, да – страшно, да - хочется бежать, потому что устали! ОГЛЯНИТЕСЬ! У него никого больше нет кроме вас! ЗНАЙТЕ, ВЫ – последняя ниточка, связующая его с внешним миром! Ему еще можно помочь! Не отчаивайтесь, вы многое перепробовали, но, может быть, ВЫ НЕ ТАМ ИСКАЛИ?



Алкоголика невозможно насильно вылечить. Есть разные методы, но это всего лишь чей-то бизнес на ваших проблемах, приносящие временный результат. Препарат «Барьер» поможет блокировать непреодолимую тягу к алкоголю и восстановить нервную систему зависимого человека. Отличные и долговременные результаты дает его анонимное применение! «Барьер» помог уже многим, поможет и ВАМ!

тел. 8-800-100-58-99

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Для вас, мусью

Зудит, краснеет, шелушится...

Зуд может быть вызван двумя причинами: трение, которое раздражает половой член, и грибок, вызывающий зуд.

При грибковой инфекции мужчина жалуется на зуд и покраснение полового члена. Если вовремя не обратиться к врачу, зуд будет распространяться дальше, кожа приобретет красный оттенок, а затем начнет шелушиться и воспаляться в виде колец на половом члене. Такие симптомы, как покраснение и зуд полового члена, могут быть при герпесной инфекции, грибках, паховой эпидермофитии, кандидозе, чесотке и паховом педикулезе.

Большинство заболеваний, которые вызывают зуд и покраснение головки члена, передаются половым путем. Это может быть и аллергическая реакция, и банальное пренебрежение нормами гигиены. Тем не менее при возникновении зуда и жжения полового члена настоятельно рекомендуется обратиться к врачу.

Кандидоз не венерическое заболевание. При кандидозе, помимо зуда и покраснения, выделяется жидкость, по виду схожая с семенной, на головке полового члена появляется белый налет, боль при мочеиспускании. Еще одно заболевание, не связанное с венерическими болезнями, — баланит. При нем возможны зуд головки полового члена и воспаление крайней плоти. Причины возникновения баланита — микроорганизмы. Возникает он у мужчин, которые безответственно относятся к гигиене половых органов, или у тех, у кого есть фимоз или сужение крайней плоти. Баланит легко поддается лечению, главное, не запускать болезнь и не ждать, когда обычный зуд перерастет в воспалительный процесс с гнойниками и выделениями.

Паховая эпидермофития — еще одно заболевание, которое проявляется зудом полового члена. Эта болезнь редко затрагивает половой член, но симптомы могут проявиться и на нем. Поэтому важно выявить истинную причину покраснения и зуда полового члена, а не гадать, инфекция это или пренебрежение гигиеной?

Заболеваний может быть много, симптомов — еще больше, а правильное решение всегда одно — профилактика и своевременное лечение.

К. С. Вилков, уролог, врач высшей категории

ОТ МОЛОЧНИЦЫ ВЫЖМИТЕ СОК ИЗ 1 ДОЛЬКИ ЛИМОНА В 1/2 СТАКАНА ОХЛАЖДЕННОЙ КИПЯЧЕНОЙ ВОДЫ, СПРИНЦУЙТЕСЬ НА НОЧЬ. КУРС — 10 ДНЕЙ, ХОТЯ НА 3-Й ДЕНЬ СИМПТОМЫ ПРОХОДЯТ.

При болезненных менструациях

* Залейте в термосе 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку шишек хмеля, настаивайте 4 часа, процедите и принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.
* 2 ст. ложки сухой измельченной травы донника залейте в термосе 0,5 л крутого кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте по 1/3-1/2 стакана 2-3 раза в день.
* Измельчите траву манжетки, 2 чайн. ложки порошка залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте ночь. Принимайте за 5 дней до начала менструаций по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 3 месяца.
* Кипятите 1 ст. ложку коры калины в 1 стакане воды 10 минут, процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.
* Залейте 1 ст. ложку хвоща полевого 300 мл кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Принимайте по 1/2 стакана каждые 2 часа. Когда боль начнет стихать, пейте по 1/4 стакана 3 раза в день.

Пригодится

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПОДСЧЁТ

У женщин с менструальным циклом 40 и более дней или нерегулярными месячными риск диабета II типа в 2 раза выше по сравнению с теми, чей цикл составляет 24-31 день. Американские ученые обнаружили эту взаимосвязь, наблюдая за тысячами женщин. Кроме того, при длине цикла более 28 дней увеличивается вероятность остеопороза. Все потому, что организм не вырабатывает эстроген в количестве, достаточном для укрепления костей. Так что следите за продолжительностью своего менструального цикла и будьте начеку.

ЛУЧШЕ БЫТЬ ИМПОТЕНТОМ, ЧЕМ ЛЫСЫМ

Прием лекарств от облысения может привести к развитию эректильной дисфункции, обнаружили аргентинские ученые. Исследователи проанализировали действие препарата «Финастерид», который широко используется для лечения гормонально зависимой алопеции (облысения). Оказалось, что этот препарат, принимаемый в течение двух лет, на 30% улучшает рост волос. Однако каждый 80-й мужчина из 100, принимающих препарат, говорит о снижении половой функции, но при этом не желает прекращать лечение.

КВАШЕНАЯ КАПУСТА ПОВЫШАЕТ МУЖСКУЮ ПОТЕНЦИЮ

Американские диетологи провели исследование, в котором мужчины 3 раза в день употребляли в пищу квашеную капусту. 90% участников эксперимента заявили о положительных изменениях в их сексуальном здоровье. Квашеная капуста способствует не только повышению потенции, сексуальности и полового влечения, но также улучшению обмена веществ и омоложению. Все это благодаря большому количеству витамина С, который в ней содержится.

Прикинь на себя — *Авторитеты дают советы*

PSA Самый мужской анализ

ЭТО ОБСЛЕДОВАНИЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ДЛЯ МУЖЧИН. ОНО ПОМОГАЕТ НА САМОМ РАННЕМ СРОКЕ ВЫЯВИТЬ ЧИСТО МУЖСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ — РАК ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ.

— Какой уровень PSA предельно допустим?

— Общая норма для всех возрастов — от 0 до 4 нг/мл. По современным данным, лучше, если у мужчин до 40 лет уровень PSA не превышает 1,5 нг/мл. В возрасте с 40 до 50 лет — 2,5 нг/мл и далее по схеме:

40-49 лет — 2,5 нг/мл
50-59 лет — 3,5 нг/мл
60-69 лет — 4,5 нг/мл
70-79 лет — 6,5 нг/мл.

Если результат выше нормы, нужно обследовать предстательную железу (УЗИ, ТРУЗИ, биопсия).

Иногда даже при нормальном уровне PSA обнаруживают рак предстательной железы. Поэтому, если уролог заподозрил новообразование, нужно выполнить биопсию, несмотря на нормальный уровень PSA. Повторим, такое случается редко.

— Это исследование должен сделать каждый мужчина?

— Уточним, каждый мужчина, который хочет жить долго. Обезопасить себя от серьезного заболевания просто: отметив 35-летие, надо идти к урологу и, если он посчитает нужным, сдать кровь на PSA.

— Как правильно подготовиться к сдаче?

— Нужно выждать не меньше 3 недель после массажа предстательной железы, цистоскопии или катетеризации мочевого пузыря и не менее 1,5 месяца после биопсии предстательной железы.

— Повышение PSA говорит о раке?

— Не всегда. Оно возможно при аденоме предстательной железы, обострении простатита; временное повышение также возможно после пальцевого или инструментального исследования, массажа предстательной железы и в течение 48 часов после семяизвержения. Кроме того, в 10% случаев анализ оказывается ложноположительным без видимых причин. Однократное повышение PSA не повод для паники, лишь сигнал держать ситуацию под контролем.

Временное повышение PSA возможно в течение 48 часов после семяизвержения, а также при аденоме предстательной железы и обострении простатита.

— Что делать, если уровень антигена выше нормы?

— Для начала через 2 недели пересдать анализ в той же самой лаборатории. Но, скорее всего, уролог назначит УЗИ предстательной железы, не дожидаясь повторного анализа. При подозрении на опухоль нужно сдать более точный анализ — на свободный PSA. Если и этот показатель выше нормы, а УЗИ обнаруживает образование в железе, необходима биопсия простаты.

Дмитрий Пушкарь, профессор, уролог

ЛАПША
из писем читателей

Мне кажется, свадьба — это такое занятие, когда люди уже так друг друга достали окончательно, что им хочется какого-то праздника.
Владислав, Пермь

С мужем я не разговаривала неделю. А потом вижу — нет, не заслужил он такого счастья.
Эвелина, Московская обл.

Я стал встречаться с Наташей, и она оказалась куда интереснее айфона.
Игорь, Владимир

Как говорил мой бывший начальник, — все лечится сексом. Я при нем не то что не болела — кашлянуть боялась.
Алла, Екатеринбург

В кармане Славика к 30 годам оказалась выгодная жена, 4 иномарки, загородный коттедж и мы, 4 любовницы (дружим семьями).
Олеся, Тверь

Для вас, мусью

ПРИ ГИПЕРТРОФИИ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ 3 ЧАЙН. ЛОЖКИ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ МОЛОДЫХ ПОБЕГОВ СПАРЖИ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 2 ЧАСА, ПРОЦЕДИТЕ И ПЕЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ В ТЕЧЕНИЕ 3-4 НЕДЕЛЬ.

После прижигания эрозии шейки матки была лейкоплакия

По рекомендации лечащего врача я вылечилась маслом шиповника. Процедуры делала на ночь. Брала стерильную марлевую салфетку или подходящий кусочек чистой проглаженной марли, скручивала тугой жгутик. Затем брала стерильный или чистый проглаженный бинт длиной 25 см, складывала его узкой полоской в 1 см и одним концом бинта перевязывала марлевый жгутик посередине. Пропитывала его маслом шиповника и вводила во влагалище так, чтобы конец сухого бинта оставался снаружи, и ложилась спать. Утром тампон выбрасывала. Закончила курс лечения по разрешению врача. Пока все благополучно.

Ирина Н., Липецк

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Не оставляйте без внимания

Мешки под глазами

ЧТОБЫ ОНИ НЕ ПОЯВЛЯЛИСЬ, СЛЕДУЕТ УСТРАНИТЬ ВСЕ ПРИЧИНЫ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ ОТЕК, ВЫЛЕЧИТЬ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И КОНТРОЛИРОВАТЬ РЕЖИМ ДНЯ И СОН РЕБЕНКА.

Чаще всего причиной припухлости под глазами может стать отек, вызванный чрезмерным потреблением жидкости. Лишняя жидкость накапливается в тканях организма малыша и проявляется припухлостью глаз, шеи, рук, ног и других частей тела. Также причиной отеков могут стать нарушения в работе почек, мочеполовой системы, дисфункции печени, сердца, гормональные нарушения. Характерным сопутствующим признаком этих заболеваний является одышка, периодические хрипы в легких и учащенный пульс.

Чтобы убедиться в том, что под глазами у ребенка возник отек, маме нужно осторожно сжать в складочку мягкую ткань под глазами и проследить за реакцией кожи. Быстрое восстановление первоначального вида кожи невозможно при отеке. Если от сжимания на коже остался след, а кожа медленно восстанавливает прежний вид, то мешки под глазами у ребенка стали следствием отеков. О задержке воды в организме можно судить по количеству потребляемой и выделяемой жидкости. В течение дня понаблюдайте за малышом, чтобы определить, правильно ли выводится жидкость из организма. О болезни почек можно судить по количеству мочеиспусканий. Если ребенок редко мочится и при этом моча мутная, это серьезный повод для немедленного обращения к врачу. Надо обязательно сдать анализ крови и мочи — это поможет установить, в работе какого внутреннего органа возникли перебои.

Припухлость под глазами может появляться и во время цветения фруктовых деревьев и некоторых растений. Аллергическая реакция может возникать не только у астматиков, но и у детей, склонных к аллергии. Эту причину можно установить при помощи анализов. Результаты анализов надо показать аллергологу, который выпишет антигистаминные препараты.

Любовь к детям — самое важное и благотворное из всех добрых чувств человека.
Николай Чернышевский

Мешки под глазами у ребенка могут появляться на фоне повышенного внутричерепного давления. Но эту причину может определить только врач-невролог, обследование у которого нужно пройти обязательно.

Мешки под глазами у ребенка могут быть вызваны не заболеванием, а появиться в результате нарушения режима дня и питания. Длительное пребывание за компьютером или перед телевизором обязательно отразится на лице ребенка. Следите за тем, чтобы каждые полчаса ребенок отдыхал по 10-15 минут. Неправильная поза, особенно со скрещенными ногами, может стать причиной мешков под глазами. Причиной припухлости под глазами может быть недосыпание, впрочем, как и длительный сон. Обязательно пересмотрите рацион ребенка. Ограничьте количество соли в еде, дополните рацион белковыми продуктами, фруктами и овощами. Если ребенок водохлеб, то контролируйте объем потребляемой жидкости — он должен соответствовать возрасту ребенка.

Иногда отек вокруг глаз возникает при сильном плаче, конъюнктивите или аллергии на пищевые продукты, лекарства или косметические средства.

В любом случае, прежде чем принимать какие-либо меры по устранению мешков под глазами, обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Не стоит забывать и о профилактике. Прогулки на свежем воздухе вместо просмотра телевизора, активные игры вместо компьютерных и правильное питание помогут избежать припухлости и мешков под глазами, поспособствуют сохранению здоровья ребенка.

Ю. И. Лемеш, терапевт, врач высшей категории

Пригодится

- ПРИЧИН ОТЕКОВ МНОГО, ПОЭТОМУ ПОЯВЛЕНИЕ МЕШКОВ ПОД ГЛАЗАМИ У РЕБЕНКА НЕЛЬЗЯ ОСТАВЛЯТЬ БЕЗ ВНИМАНИЯ.
- ЕСЛИ У РОДИТЕЛЕЙ ИМЕЮТСЯ МЕШКИ ПОД ГЛАЗАМИ, У РЕБЕНКА ОНИ ТОЖЕ БУДУТ. ГЕНЕТИКА...
- ЕСЛИ РЕБЕНОК ВОДОХЛЕБ, ТО КОНТРОЛИРУЙТЕ ОБЪЕМ ПОТРЕБЛЯЕМОЙ ЖИДКОСТИ — ОН ДОЛЖЕН СООТВЕТСТВОВАТЬ ВОЗРАСТУ РЕБЕНКА

Развеем сомнения

Зубы будут крепкими и ножки ровными

КАЖДАЯ МАМА ДОЛЖНА ЗНАТЬ ПРОПИСНЫЕ ИСТИНЫ.

1. **Есть морковку хорошо для глаз.** Правильно! Она содержит бета-каротин, который благотворно влияет на зрение.
2. **Чем раньше появляются зубки, тем хуже они будут впоследствии.** Нет. Ничего страшного, если первый зуб появился у малыша уже в 4 месяца. Он будет таким же хорошим, как и те, что появятся позже. Молочные зубы живут около 6-7 лет. Если они прорезались раньше, то раньше и выпадут.
3. **Крик укрепляет легкие.** Долгий крик раздражает гортань и ведет к хрипоте. Кроме этого, учтите, что, когда ребенок плачет, он хочет на что-то обратить внимание родителей, а не просто рассердить их. Скорее всего, малышу что-то не нравится, возможно, он хочет есть или у него что-то болит. Дети до года изнеженными не бывают.
4. **Если ребенок рано научился стоять, у него будут кривые ноги.** Если у ребенка кривые ноги — это наследственная предрасположенность. Если малыш, по вашему мнению, слишком рано встал на ножки, значит, скоро сделает свой первый самостоятельный шаг.
5. **Ребенок отрыгивает, потому что растет.** Нет, просто вы дали ему слишком много еды. Его желудок не в состоянии усвоить всю порцию.
6. **Простуды сильно ослабляют организм.** Не совсем так. Во время каждой простуды в организме образуются антитела, которые укрепляют иммунную систему. До десяти простуд за год — это норма. Если малыш болеет чаще, организм не успевает восстанавливаться. В таком случае иммунная система ослабевает настолько, что даже небольшой кашель способен перейти в воспаление легких.

На каждый день

ПРИ носовом кровотечении не запрокидывайте малышу голову. Так он поперхнется собственной кровью, начнет кашлять, а кровь из носа будет сложнее остановить. Голову опустите вперед и зажмите кровоточащую ноздрю, чтобы сформировался сгусток крови, который усмирит кровотечение.

ЕСЛИ ребенка вырвало, не позволяйте ему сразу много пить, даже если он об этом просит, иначе не избежать повторной рвоты. Питье давайте по 1 чайн. ложке, но как можно чаще (каждые 5-10 минут).

ЕСЛИ врач назначил малышу антибиотик, не уменьшайте его дозу и длительность применения. Недостаточное воздействие лекарства может приглушить симптомы болезни, но не ликвидирует микроба-возбудителя, что, в свою очередь, грозит осложнениями.

Вы хотите, чтобы уровень сахара в крови оставался в норме? Тогда принимайте Олиджим!

Сегодня все больше людей озабочены проблемой поддержания нормального уровня сахара в крови. Неудивительно, если учесть, что в мире от последствий высокого уровня сахара страдают почти 350 млн. человек, и каждый год по этой причине умирает до 4 млн. людей[1]. Учитывая эту статистику, поддерживать нормальный уровень сахара в крови стало не просто важным, а жизненно необходимым.

Если Вы хотите, чтобы сахар в крови всегда оставался в норме, помогите своему организму с помощью диет и специальных растительных добавок, таких, как Олиджим. Регулярный прием Олиджима поддерживает в норме уровень сахара за счет двух растительных компонентов — инулина и джимнемы:

- В кислой среде желудка **инулин** преобразуется во фруктозу — естественный сахарозаменитель, который дает энергию мышцам и тканям, не влияя на уровень сахара в крови.
- **Листья джимнемы** благодаря джимнемовым кислотам замедляют процессы всасывания лишнего сахара из пищи, поэтому он не попадает в кровь и безопасно выводится из организма; кроме того джимнемовые кислоты поддерживают работу поджелудочной железы и здоровую выработку инсулина.

4 таблетки «Олиджима» в день[2] — и уровень сахара в крови останется в норме, а у Вас будет меньше поводов для беспокойства за свое здоровье и здоровье Ваших близких.

Марка № 1 в России[3]. www.evalar.ru **Спрашивайте в аптеках!**

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 454-00-03
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

Действие препарата подтверждено сертификатом соответствия системы добровольной сертификации «Марка года» № МГ RU.001.П1026 и указано в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы в организме, зависимые от рациона питания (не лечебного действия). СоТР № RU.77.99.11.003.Е.009130.04.11. БАД. Реклама

[1] «Диабет. Информационный бюллетень ВОЗ за сентябрь 2012» (http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/ru/index.html) [2] Рекомендуется регулярный прием «Олиджима» по схеме 25/5 (25 дней приема с 5-дневным перерывом) [3] По результатам общенационального голосования в категории «Натуральные препараты для укрепления здоровья и повышения качества жизни» в 2009, 2011, 2013гг. Сертификат № 13/190/52 от 25.10.13

РЕКЛАМА № 19403

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Вдруг пёс сорвался с места и бросился под ноги проходящей мимо женщины. Так теперь и живут втроём — он, она и Тобик...

Не нарадуюсь на своего брата и его молодую жену! Молодую в том смысле, что недавно поженились. А так-то они ровесники, обоим слегка за пятьдесят.

Мой брат, пока жил один, завел себе пса. Подобрал на улице почти щенком — некрупный, невзрачный, только глаза умные и красивые. Когда брату приходилось уезжать по работе на 2-3 дня, он своего Тобиаса, а попростому Тобика, у меня оставлял. В тот день меня в городе не было. Как назло, никто из соседей не мог за псом присмотреть, все на дачах. Вот сидит мой брат на скамейке и чуть не плачет. Рядом Тобик грустит. И вдруг срывается с места и бросается под ноги проходящей мимо женщине! Та — в крик, Тобик лает, шум, суета. Брат мой Федор давай извиняться, мол, не кусается пес, просто разнервничался — чувствует, что может на улице остаться. Женщина оказалась сердечная. Узнав, что пса не с кем оставить, пообещала за ним присмотреть пару дней. Федор из командировки пошел за Тобиком с букетом и тортиком. Так у них с Верой все и сладилось. Живут теперь втроем — он, она и Тобик. А я вот тоже подумываю — не завести ли мне пса?

В. И. Воронина, Саратовская обл.

Когда мужики пристают со своей любовью, советую поискать дуру в другом месте...

Отец ушел от нас, потому что полюбил другую женщину. Полюбил и новых детей, а меня словно никогда и не было. Потом моя мама полюбила мужчину-негодяя, который постоянно ко мне приставал. Я пыталась с ней поговорить об этом, но она и слышать не хотела. У нее, понимаешь, любовь, а я какие-то гадости выдумываю. Пришлось рано уехать из дома.

Когда училась в техникуме, у меня случилась любовь. Закончилась она тем, что в 17 лет стала бездомной нищей матерью-одиночкой. Не знаю, что бы со мной было, если б не один человек. Пожалел и помог. Он был намного старше. Прожили с ним 20 лет, потом он заболел и умер. Все эти годы мы ни разу не говорили о любви. Просто поддерживали друг друга, помогали, были рядом. Он помог мне вырастить сына, который скоро окончит институт. Я и сама еще молодая женщина, к тому же благодаря ему неплохо обеспечена. Мужики ко мне часто пристают со своей любовью, но я им советую поискать дуру в другом месте.

Альбина, Уфа

Знаете ли вы, что...

*** Большинство мужчин становятся по-настоящему взрослыми лишь к 43 годам, считают британские ученые.** Мужчины никак не хотят прощаться с детством, продолжают играть в компьютерные игры, дурачатся, стараются победить своих детей в спортивных состязаниях. Женщины взрослеют в 32 года. Это связано с рождением детей, о которых молодым мамам приходится заботиться. Каждая третья семья распадается, потому что мужчина незрелый. Каждая женщина от 10 до 15 раз в год напоминает своему мужу, что ему надо вести себя как взрослому.

*** Красивая и злая...** Так характеризуют стервозных женщин, которые якобы нравятся мужчинам. Но недавние исследования финских ученых доказали, что стресс и красота — вещи несовместимые. От психологического напряжения женщины становятся менее привлекательными. Все дело, считают психологи, в гормоне кортизоле, который выделяется при стрессе. Он-то и влияет пагубно на внешний вид женщины. Так что, если вас кто-то разозлил, постарайтесь скорее прийти в себя.

Такой случай

У ВСЕХ КРИЗИС, А Я В ПРОЛЁТЕ?

Объясните мне, человеку, дожившему до 51 года, почему я не испытала возрастного кризиса ни в 30, ни в 40, ни в 50 лет? И объясните, как догнать этот кризис и где его можно поиметь? Что же я, хуже всех, что ли? Все испытывают кризис, а я в пролете. Всегда себе, любимой, говорила, что нельзя так много работать, обязательно что-нибудь пропустишь в жизни.

Ирина, Тверская обл.

«ДЕВУШКА, А ДАВАЙТЕ ПОЖЕНИМСЯ?»

Первое предложение руки и сердца получила, когда мне было 14 лет. Произошло это так. Стояла в переполненном автобусе, на меня давили со всех сторон. Особенно близко мы стояли с невысоким молодым человеком лет двадцати пяти. Я упиралась носом в его грудь, при этом злобно на него поглядывая. Не выдержал, сказал: «Девушка, а давайте поженимся».

Светлана, Н. Новгород

ТЕПЕРЬ НЕ РУГАЮТСЯ — ПРОСТО НЕКОГДА...

Одна моя знакомая и ее муж частенько ругались, собирались даже разводиться. Он себе даже любовницу нашел, она влюбилась в кого-то до беспамятства, дома у них ужас что творилось. Потом мало того что помирились, но еще троих детей родили. Теперь не ругаются и не изменяют друг другу — им тупо некогда.

А. А. Васильева, Кировская обл.

■ ТАТЬЯНА, ГЕРОИНЯ РОМАНА «ЕВГЕНИЙ ОНЕГИН», ПИШЕТ ЕВГЕНИЮ: «ТО ВОЛЯ НЕБА, Я ТВОЯ!» А ВЕДЬ БЫЛО ЕЙ ПО СЮЖЕТУ ВСЕГО-ТО 13 ЛЕТ! А ОНЕГИНУ — 26...

■ МАМЕ ДЖУЛЬЕТТЫ НА МОМЕНТ СОБЫТИЙ, ОПИСАННЫХ В ПЬЕСЕ ШЕКСПИРА, БЫЛО 28 ЛЕТ.

■ ПИСАТЕЛЬ АНТОН ПАВЛОВИЧ ЧЕХОВ В ПЕРЕПИСКЕ С ЖЕНОЙ ЛАСКОВО НАЗЫВАЛ ЕЕ «АКТРИСУЛЬКА» ИЛИ «КРОКОДИЛ ДУШИ МОЕЙ».

Думай, думай

При жизни ему было хуже, чем сейчас...

Подрабатываю в сфере ритуальных услуг. Тут очень остро начинаешь задумываться о смысле жизни: приезжаешь к клиентам и сразу видишь, насколько дорогим и нужным был покойный своим близким.

Тема для письма в «Айболит» появилась в связи с двумя ближайшими датами в моей жизни: 14 ноября 2013 года исполнилось 4 года со дня смерти моего мужа Владимира, с которым прожили вместе 20 лет, а 5 мая 2014 года исполнится 10 лет со дня смерти моей мамы, Анны Тимофеевны. Думаю, дальше вы поймете, о чем я хотела сказать в своем письме.

Мне 54 года, с 2007 года работала в кардиологическом отделении больницы города Россошь, Воронежской области. Нищенская зарплата, энтузиазм и благородная профессия — это такая «романтика». Много раз приходилось успокаивать больных ласковым словом и хорошим отношением. Но чтобы там работать, надо иметь сильную волю, железные нервы и крепкое здоровье. А навыки психолога просто необходимы. Когда у тебя на глазах, а то и на руках умирает человек, сколько нужно силы воли, чтобы сказать о потере его родным, стоящим за дверью палаты, и быть готовой к их непредсказуемой реакции. А потом умершего надо помыть, одеть и выдать тело родственникам.

Не так давно жизнь предстала передо мной в другом свете. Я уволилась из больницы и устроилась на работу с более достойной зарплатой. А еще подрабатываю в сфере ритуальных услуг. Именно тут очень остро начинаешь задумываться о смысле жизни. Приезжаешь к клиентам, чтобы оказать ритуальные услуги, и сразу видно, насколько дорогим и нужным был покойный своим близким. Одна бабушка лежит на кровати ухоженная, чистенькая, спокойная, причесанная. Она умерла в присутствии родных, в теплой квартире. Родственникам сочувствуешь, помогаешь в их горе, они благодарны. А приезжаешь в другой дом, и охватывает ужас. Кругом хлам, разруха, в дом можно войти с трудом, а на полу лежит закоченевшее тело мужчины лет 60, с открытыми глазами, небритым, неумытым лицом, в нестиранной рубашке, лоснящемся от грязи трико, в грязных носках. Во всех четырех комнатах в сплошном мусоре на полу стоят гнилые стулья, нет никаких продуктов и холодно, как в морге. Среди всего этого ужаса мелькают фигуры нестарых, прилично одетых, неголодных детей костлявого, грязного покойника. Соседи помогают убраться в этом жилище, мы пытаемся отмыть тело. Возникает вопрос: «За что с ним так?» Наконец отмываем, одеваем, укладываем в гроб. Проскакивает мысль: «При жизни ему было хуже, чем сейчас». Во время похорон родственники закатывают истерики и скандалы — все не так! Хочется крикнуть: «Люди, ау! А вам не стыдно перед всем светом за это грязное, тощее, закоченевшее, валявшееся в мусоре тело?!» Сейчас, слава Богу, нет войны, голода, разрухи. Почему дети забывают о родителях? Чужая душа — потемки... Но это все издержки профессии. Хочется верить, что хороших людей больше. В память о своей маме я написала стихи.

ПИСЬМО В ВЕЧНОСТЬ (МАМЕ)

Пишу письмо тебе, любимая, родная,
Туда, куда отправить не смогу.
Хочу сказать, что жизнь моя простая
На этом свете не нужна уж никому.
Нет смысла в ней, и холодно, и пусто,
Сижу и плачу я над стопкою вещей.
Хотя в шкафу твоем их было и негусто,
Есть в каждой часть души твоей.
Но там, где ты, ничто уже не нужно:
Ни платье новое, ни туфли, ни еда.
На кладбище с бабулей вы лежите дружно,
Хотя не ладили при жизни никогда.
Как хочется обнять тебя, родная,
Уткнуться головой в плечо твое.
Прости, к тебе нельзя, ведь не одна я,
Есть дети у меня — живем мы вчетвером.
Чем дольше без тебя живу я, мама,
Тем больше не хватает мне тебя.
А жизнь моя — как та сплошная драма,
В которой никогда не пожалею я себя.
А что жалеть? Ведь не убога, не кривая,
А счастье строим сами мы свое.
Мне кажется — еще не вечер, дорогая,
И мысленно с тобою я всегда вдвоем.
Тебе пусть будет пухом матушка-земля,
Мои носки пусть твои ножки согревают.
Ты лучше всех была, хорошая моя,
И никогда я о тебе не забываю.

Т. И. Гаврилова, Россошь, Воронежская обл.

Крик души

Как там, у них?

Чего хотят иностранцы?

КАКИЕ ОСОБЕННОСТИ ХАРАКТЕРА ЗАГРАНИЧНЫХ МУЖЧИН НАДО ЗНАТЬ ЖЕНЩИНАМ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЗАВЯЗЫВАТЬ С НИМИ ЗНАКОМСТВА.

Что говорят иностранки о русском мужчине? Что он непригляден внешне, но яркий душой. Хотя для большинства русский остается пьяным медведем в ушанке, сбивающим головой сосульки.

Турция. Турецкие мужчины с первых же минут знакомства будут называть вас «душа моя», «жизнь моя». Они способны к языкам и, скорее всего, станут говорить с вами по-русски. В общении легки, остроумны, их смех заразителен. Поток комплиментов сыплется из их уст как из рога изобилия. Каждый турок в душе — поэт. Трудно предсказать, чем закончится такое знакомство. Некоторые русские женщины выходят замуж и остаются в Турции. Но тогда им приходится обращаться в мусульманскую веру, надевать на голову платок и привыкать к многочисленной родне мужа.

Египет. При знакомстве у арабов в ход идут красивые ухаживания, упорство и хитрость. Арабы часто соревнуются между собой: чем больше соблазненных туристок за сезон, тем выше рейтинг. По Корану мусульманин может иметь четыре жены — при условии, что всем им уделяет равное мужское внимание, проводит одинаковое количество времени и каждая из жен имеет свой дом. Иногда небогатые арабы женятся на иностранках, но живут с ними только до тех пор, пока не накопят денег на настоящую свадьбу — с арабкой.

Испания. Мужчины этой страны любезны и способны заворожить женщину речами. Они будут говорить о религии, политике, литературе, но не будут делать никаких намеков на интимные отношения. В Испании женщин всегда не хватало, поэтому мужчины хотя и романтичны, пылки, но ненавязчивы — чтобы не спугнуть даму.

Греция. Греки обожают русских женщин, любят за ними ухаживать, говорить нежные слова и давать заманчивые обещания. Между собой они любят хвастать количеством любовниц, что не всегда оказывается правдой. И еще греки очень ревнивы.

Италия. Мужчины тут ревностно следят за своей внешностью: прическа, платок, зеркальная полировка туфель — все должно быть супер. Итальянцы считают себя самыми лучшими любовниками в мире. Знакомятся они навязчиво — просто кричат понравившейся девушке: «Bellissima!» И если после долгих уговоров она согласится выпить с ними бокал вина, то ее ожидает бесплатный спектакль. Итальянцы очаровывают своей мягкостью, заботой, готовностью выслушать. Они подарят вам ощущение, что вы — самая красивая женщина в мире. Наговорят кучу комплиментов, наобещают золотых гор, позовут замуж и даже придумают имена для ваших будущих деток. А потом притворятся рассеянными и сделают вид, что все забыли.

Германия. Немцы педантичны, но не до фанатизма. Если у немца романтические намерения, он приглашает женщину в ресторан за свой счет. Когда они встречаются как друзья — платят пополам. После ужина оба готовы к интимным отношениям? В этом случае каждый в ресторане расплачивается за себя. Немецкие мужья — настоящие хозяева. Они привыкли все проблемы решать самостоятельно. Многие из них хорошо готовят.

Франция. Есть во французских мужчинах нечто такое, что отличает их от остальных. Изысканность, обаяние, душевная тонкость, образованность — все это не может не очаровывать. Французы стремятся доставить женщине истинное наслаждение. И если мужчина влюблен, это видно сразу — он не будет скрывать своих чувств. А слухи о непостоянстве и толерантности французских мужчин сильно преувеличены. Измена стоит на первом месте в списке причин для развода. И главное требование, которые французские мужчины предъявляют женщинам, — это верность.

Стихи наших читателей

И СНОВА СНЕГ...

И снова снег... Тоска опять
снедает.
И все сначала — шубы,
сапоги...
Весна, едва проснувшись,
засыпает,
А ты не спи, вперед
по льду беги!
Припорошил тебя снежок
снаружи
И внутрь начинает
проникать...
А ты мечтаешь:
лучше б были лужи
И чуть теплей, чтоб
эту шубу снять!
И только в снах весна
моя прекрасна,
Те сны — как снадобье
от холода и льда...
Пусть сапоги тесны,
дорога так опасна,
Но я бегу к весне, сквозь
снег примчусь туда!

Елена Степанова, Ставрополь

УПАЛА И СНОВА ВСТАЮ...

Проходи ты, беда,
незамеченно,
Пронося, словно по ветру,
вред.
Но зачем ты оставила след
И судьбу невзначай
искалечила?
Вот упала, и снова встаю,
И спешу за окно —
за снежинками.
Просто крикнули:
«Снег раздают!..»
И бегу я за всеми
с корзинкою...

Наталья Окенчиц, Ставропольский край

Хи-хи-с!

■ ЧЕМ ПРЕКРАСНЫ НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ?
НЕ НАДО НАПРЯГАТЬСЯ:
ЗАХОТЕЛОСЬ
СУПА —
РАЗОГРЕЙ ХОЛОДЕЦ.

■ ТОЛЬКО ОЧЕНЬ КРАСИВАЯ ЖЕНЩИНА МОЖЕТ ОДНОВРЕМЕННО ТРЕПАТЬ НЕРВЫ
И МУЖСКИЕ КОШЕЛЬКИ.

■ МУЖ — ЭТО МУЖЧИНА, КОТОРЫЙ ВИДЕЛ ВАС ПЬЯНОЙ, ГОЛОЙ, БЕЗ МАКИЯЖА, РЕВУЩЕЙ, ГОВОРЯЩЕЙ ВСЯКУЮ ФИГНЮ
И, КАК НИ СТРАННО, ДО СИХ ПОР ЖИВУЩИЙ
С ВАМИ! ЭТО И ЕСТЬ ТОТ ЕДИНСТВЕННЫЙ!

■ ЗАГАДКА ПРИРОДЫ:
ВКУС У ВОДКИ
ОДИН, А ПРИКЛЮЧЕНИЯ
ПОСЛЕ НЕЕ ВСЕГДА РАЗНЫЕ.

Очень хочу полюбить этого ребёнка. Просто не могу... Свою нервную систему жалко

Айболит

Три года назад вышла замуж. Муж был в разводе, имел ребенка, который жил с матерью. Бывшая жена мужа нигде не работала, часто звонила ему и предъявляла претензии, что сын недоедает (хотя муж исправно платил алименты), плачет, скучает по папе. Мать мужа — очень сердобольная женщина — постоянно просила, чтобы мальчик жил с папой, ведь он может лучше его обеспечить. К тому времени ребенок уже был плохо управляемым.

Потом у нас родился общий малыш. Со временем и ребенок от первого брака стал жить с нами, потому что его мама не могла с ним справиться. И вот уже два года мальчик живет у нас, но есть проблема: он непослушный, а я не могу даже наказать его, ведь сразу прибегает бабушка с обвинениями, что я плохо отношусь к ребенку. Да, я его не люблю, но стараюсь проявлять терпение и поступать так, как поступила бы со своим.

Из-за мальчика у нас постоянные ссоры и с мужем, и со свекровью. В последний раз, когда у ребенка в очередной раз случилась истерика, я шлепнула его газетой по плечу. Прибежала бабушка, наговорила, что ребенок мне не нужен, и забрала его к себе. Не могу сказать, что сильно расстроилась: мой сын уже начал перенимать все его ужасные выходки. Муж тоже поссорился с матерью. Итог: не общаемся со свекровью, хотя живем недалеко друг от друга.

Недавно звонила бывшая жена мужа и просила, чтобы забрали ее ребенка от бабушки, так как та не сможет его нормально воспитать. Прекрасно понимаю, что, если ребенок будет жить у бабушки, она своей безграничной любовью его окончательно испортит. Но с другой стороны, если он останется с нами, вряд ли сумею ужиться с ним и, скорее всего, уйду от мужа. И вот я на распутье — не хочется, чтобы ребенок пропал, но свою нервную систему тоже жалко. Очень хочу полюбить этого ребенка. Просто не могу...

Анжела, Липецкая обл.

Дед знал, как поправить самочувствие после лишней рюмки

Айболит

Мой дед никогда сильно не напивался. Но если вдруг за праздничным столом выпивал лишнюю для себя рюмочку, самочувствие легко поправлял. Он принимал на ночь 6-8 таблеток активированного угля, две таблетки «Но-шпы» и одну аспирина. Утром чувствовал себя нормально. Активированный уголь абсорбирует токсины, «Но-шпа» расслабляет мышцы и помогает печени, а аспирин разжижает кровь — снижается давление.

Александр, Калуга

Всеобщая жилетка

Пригодится

Все идут к вам со своими проблемами и жалобами? Где бы ни находились — в поезде, поликлинике, — все рассказывают вам свои душещипательные истории?

Поразмышляйте, почему именно к вам «липнут» неблагополучные люди. Может, подсознательно сами недовольны жизнью, и приятно убедиться, что плохо не только вам? А может, самому хочется поделиться проблемами, поэтому и выслушиваете людей в надежде, что потом дадут выговориться? Иногда достаточно осознать такие вещи, чтобы они исчезли из жизни.

Не впускать в свою жизнь человека, который использует вас как жилетку, гораздо легче, чем потом от него избавиться. Вы, наверное, уже умеете вычислять таких людей? Если заметили, что человек готовит кому-нибудь трехчасовую исповедь, постарайтесь быть незаметным. Не смотрите в глаза, всем видом покажите, что заняты своими мыслями или куда-то торопитесь.

Есть технические средства «не располагать» собеседника. Например, скрестить руки и ноги, сесть в полоборота к нему, поставить между собой и им высокий предмет. Если незнакомый человек пытается начать что-нибудь рассказать, просто скажите: «Знаете, на работе мне приходится все время общаться с людьми, сейчас я хочу отдохнуть».

Если приходится слушать жалобы близкого человека, игнорировать проблему едва удастся. Особенно, если они уже вошли в привычку. Психологи не рекомендуют пытаться изменить человека серьезными разговорами или убеждениями. Не говорите «А вот я...», человек быстрее научится примеру, если будет его видеть. Особенно это относится к детям и подросткам. Пусть видят, какие книги читаете или как общаетесь с другими людьми.

Знаете ли вы, что...

● **Почему изменяют мужчины?** Лондонские психологи уверены: от недостатка интеллекта. Сексуальные отношения с одной женщиной избавляют мужчину от стресса, который он переживает в поисках новой партнерши, и прочих неприятностей. Умный мужчина не будет на это тратить ни время, ни силы. А глупые так и продолжают волочиться за каждой юбкой.

● **В немецком языке существует слово, которое буквально переводится как «корм дракона».** Так немецкие мужья называют подарок жене — коробку конфет или букет цветов, который вынуждены преподнести, если провинились перед ней.

● **Присутствие собак в доме налаживает общение между людьми** и делает семью более сплоченной, утверждают психологи. Благодаря опеке и игре с псом, замкнутый человек или неразговорчивый ребенок становится общительней и разговорчивей, начинает открыто выражать эмоции и легко идти на контакт с другими людьми.

Прошу помощи

ЯЗЫК ПЕЧЁТ ТАК, БУДТО Я ЕМ ГОРЬКИЙ ПЕРЕЦ...

Примерно полтора месяца назад заболел левый бок, потом и правый. Мне 56 лет. Сдала все анализы, какие только можно: УЗИ почек и брюшной полости, ФГДС. Поставили диагноз панкреатит, холецистит, колит, внутренний геморрой. Назначили «Омез» (20 мг), «Дицетел», «Флемоксин солютаб» (1000 мг), «Де-Нол», «Метронидазол» (250 мг). Пропила все эти препараты, но горечь во рту не прошла. Добавили еще таблетки, назначили диету: гречку, суп из топинамбура, щуку, треску, куриную грудку. За месяц похудела на 4 кг, но горечь как была, так и осталась. Язык печет так, будто ем горький перец. После сдачи анализа на антитела к бактерии хеликобактер пилори врачи сказали, что у меня заразная болезнь, которая передается воздушно-капельным путем. Теперь не вижу внуков, родственники не общаются со мной. Что у меня за болезнь, при которой нельзя общаться, целоваться? Внукам ведь это не объяснишь... Что делать, чтобы прошла горечь во рту?

Наталья Алексеевна, Краснодарский край

ВЕКИ ПРИПУХЛЫЕ, И ВИД У РЕБЁНКА УЖАСНЫЙ

Дочке 4 года. Ее с рождения мучают сильные запоры, в туалет не ходит по 4-5 дней, а если и ходит, то это сопровождается болями и слезами. Стараюсь давать фрукты, овощи, кефир. От трав толку нет — через две недели организм привыкает и больше на них не реагирует.

И еще одна проблема — халязион. Он появился на правом нижнем веке больше года назад, а через 3 месяца — на верхнем левом веке. Мажу маслом из церкви. Халязион то увеличивается до размера копеечной монеты, то уменьшается, но не проходит. Веки постоянно припухлые, и вид у ребенка ужасный. Врачи предлагают только операцию. Я боюсь наркоза и того, что могут остаться шрамы. К тому же сказали, что после удаления могут появиться новые халязионы. Это крик моей души — помогите, люди добрые. Может быть, кто-то вылечился народными средствами?

Т. А. Шувалова, Черкесск

МЕНИНГИТ ДАЛ ОСЛОЖНЕНИЕ НА УШИ

Сын 6 лет назад, будучи подростком, переболел менингитом. Сейчас он инвалид III группы. Куда я только с ним не обращалась: и в Ростов-на-Дону, и в Краснодар, и в Москву, но ни помощи, ни конкретного совета никто не дал. Новочеркасские врачи сказали, чтобы я не тратила на сына деньги и благодарила Бога за то, что он вообще остался жив. Менингит дал осложнение на уши — у мальчика полная потеря слуха и нарушение координации движения. Буду благодарна тем, кто сможет дать совет, как хотя бы частично восстановить слух.

Я. С. Муравьева, Московская обл.

НЕУЖЕЛИ Я НИКОГДА НЕ БУДУ ХОДИТЬ?!

В 2012 году у меня заболел правый коленный сустав — отек, покраснел. Сделала МРТ, поставили диагноз повреждение внутреннего и наружного менисков, гонартроз II стадии. В феврале 2013 года сделали артроскопию. Через месяц после операции ввели 5 инъекций «Синокрома». Делала массаж, занималась лечебной физкультурой, но до сих пор не могу ходить без эластичного бинта или наколенника. Коленный сустав болит, устойчивости нет, при ходьбе западает вперед, иногда отекает. Без трости не ходила еще ни одного дня. Через полгода после операции сделала рентген. Врач сказал, что коленный сустав пока не разрушен. Но почему же не могу ходить?! После артроскопии стало хуже: до этого хоть хромала, но ходила. Мне всего 64 года. Уже 1,5 года принимаю таблетки «Артра», «Терафлекс», натираю согревающими мазями. Стали болеть все суставы, особенно плечевые и больших пальцев на руках. Не могу даже опираться на трость.

И еще у меня одна беда. В 2011 году была операция по удалению щитовидной железы. В 2013 году сделала УЗИ, и оно показало, что в нижнем углу образовался узелок размером 4,3 мм. Врач ничего не выписал, только порекомендовал через полгода сделать повторное УЗИ. Мне страшно: а вдруг будет хуже? Или уже поздно что-либо делать?

Л. Н. Алиева, Ульяновск

ДИАБЕТ! ЗА ЧТО ТАКОЕ МОИМ ДЕТЯМ?

Полгода назад у моей крохотной внучки, которой 3,5 года, обнаружили сахарный диабет. Это очень страшно! Несколько раз в день измеряли сахар, 5-6 раз надо делать уколы. Неужели это не лечится? Сразу приговор и инсулин? А месяц назад и у сына (пала моей внучки) обнаружили диабет I степени, а ему всего 30 лет. Откуда? Говорят, скорее всего, из-за стресса по поводу болезни дочери. Сразу назначили инсулин. Прошел УЗИ поджелудочной, врач сказал, что анализы отличные. У нас в роду никого нет с диабетом. Пишу и плачу. Господи, за что такое детям?

С. Л. Д., Ставропольский край

Прыщики на попе. Муж шутит, а мне обидно

Неудобно писать о своей проблеме. Дело в том, что у меня на ягодицах прыщики: не на спине, не на лице, а именно там. Протирала и одеколоном, и лосьоном, но ничего не помогает. Муж шутит, а мне обидно. Что мне делать с прыщиками?

И еще вопрос, более деликатный. У меня неприятный запах в области половых органов. Кроме мужа, у меня никого нет, я у него тоже одна. Никогда не болела, молочницы тоже нет. Но этот запах... Есть небольшие выделения, но гинекологи не находят патологии. Причем эти выделения были всегда, даже после вторых родов. Не могу ни с кем рядом сидеть, даже сама чувствую этот запах. Может, кто-то сталкивался с такой проблемой и сможет подсказать, как от нее избавиться?

Л.Н., Самарская обл.

Не за себя боюсь, а за детей и жену. Каково им будет, если я, не дай Бог...

Мне очень нужна ваша помощь! Как говорится, с миру по нитке — голому рубаха. В настоящее время отбываю срок наказания в лечебно-исправительном учреждении. У меня туберкулез легких и сопутствующие заболевания: язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. В раннем детстве я остался круглым сиротой (родители умерли). Детский дом, тюрьма... Кому я был нужен? Кому было до меня дело? Так и понесло меня, как листочек, по жизни. Рядом ни близкого, ни родного человека. Не раз в жизни приходилось спотыкаться, падать... Но я всегда находил в себе силы вставать и продолжать идти вперед, несмотря на все жизненные трудности. Не хотел прозябать всю жизнь в нищете, в подворотнях. Всегда хотелось чего-то чистого, светлого.

Через многое пришлось пройти, чтобы почувствовать себя полноценным человеком. Мне 29 лет, а я уже седой как лунь... Но мои терпение, усилия не остались незамеченными. Находясь в местах лишения свободы, в 2011 году познакомился с девушкой. На то время оставалось сидеть 6,5 года. У нее есть дочь от первого брака. Зная всю мою биографию, она не оттолкнула меня, а приняла таким, какой есть. В 2011 году поженились, сейчас у нас растет сынок Иван (1 год 7 месяцев). Я не падаю духом, мне нельзя этого делать ни в коем случае! Ведь у меня двое детей, которым нужен отец. Они ждут меня, любят и нуждаются во мне. Супруге сейчас тяжело с двумя детьми на руках, а тут еще я со своими болячками. Туберкулезом болею с 2011 года и никак не могу добиться положительной динамики в лечении. Обострения язвы не дают покоя, ничего не помогает. Помогите, пожалуйста! Не за себя боюсь, а за детей и жену. Каково им будет, если я, не дай Бог... Это крик моей души, взывающей о помощи к людям, способным понять меня и откликнуться.

А. С. Никифоров, Нижний Тагил, Свердловская обл.

ЧЕМ МОЖНО ОБЛЕГЧИТЬ БОЛЬ, ЕСЛИ БЕСПОКОЯТ ВЕНЫ?

Мне 51 год. В 2005 году сделали операцию на сердце — протезирование митрального клапана дисковым протезом. Каждый месяц сдаю анализ крови на МНО. Кровь берут из левой руки, потому что на правой вены прячутся. У меня очень сильно болит та вена, из которой берут кровь. Каким кремом, гелем или компрессом можно облегчить боль?

Алла Ивановна, Шебекино, Белгородская обл.

ЛОПУХ И ЧИСТОТЕЛ ОТ КИСТ НЕ ПОМОГЛИ

В 59 лет на левой почке обнаружили кисту, а на правой — кисту внутри почки. Лечился народными средствами: пил сок лопуха, чистотела с медом и спиртом — не помогло. Прошу откликнуться тех, кто смог избавиться от кист на почке. И еще: у жены после операции в головном мозге осталась киста. Какие есть народные методы лечения кисты головного мозга?

В. Д. Муравьев, Средне-Ахтубинский р-н, Волгоградская обл.

***

Я пенсионерка, бывшая медсестра. Пишу потому, что больше не к кому обратиться. После смерти близких из города переехала жить в село к двоюродному брату, который был моей защитой и опорой. Но в 2011 году он умер. До 50 лет жила с мамой, она часто болела, а я ухаживала за ней и лечила. Замужем не была, детей нет. Очень плохо ходят ноги. Пенсия минимальная, хватает только на питание. Очень нужна женская одежда (размер 54). Купить новую нет возможности.

Юлия Владимировна Полянская, ул. Комсомольская, 6, с. Просянка, Петровский р-н, Ставропольский край, 356527

***

Дочери Ниночке врачи поставили диагноз невропатия малоберцового нерва справа с парезом правой стопы. Может, кто-то знает рецепты от невропатии? Хочу, чтобы у дочки ножка восстановилась и была здорова. Я мать-одиночка, одна воспитываю двоих детей: 9-летнюю Ниночку, у которой невропатия, и 6-летнюю Вику. Мне очень тяжело. Может, кто-то сможет помочь нам детскими вещами или игрушками?

Екатерина Николаевна Сюткина, ул. Челюскинцев, 67, кв. 7, Астрахань, 414000

***

Всю жизнь помогала людям, иногда даже себе в убыток, но никогда не думала, что самой придется просить о помощи. Моя дочь пропала в Греции, воспитываю внука, отец у ребенка умер. Мне 60 лет. Не на что купить пальто и сапоги. Болят ноги, все болит... Денег на лечение нет. Помогите мне, пожалуйста!

В. И. Арещенкова, мкрн Северный, д. 21, кв. 48, пос. Строитель, Тамбов, 392525, тел. 77-40-55

Я уверена, что родилась под несчастливой звездой

Похоронив родителей и младшего брата, осталась одна. В молодости была красивой и уверенной в себе. Сейчас поняла, что жизнь прожила напрасно: не вышла замуж, не выполнила то, что дано женщине природой, — не родила детей. Считаю, что, когда проходит репродуктивный возраст, нет смысла связывать себя узами брака. Влюблялась, была любима, но замуж как-то не хотелось. Оказывается, моя красивая внешность была предметом зависти у девушек и женщин. Неужели на мне венец безбрачия или печать одиночества? Даже в 60 лет устала от людских взглядов. Кумушки на лавочках твердят, что я хорошо сохранилась, до сих пор красива и любая одежда мне к лицу. Казалось бы, чему завидовать?

Когда мне было 30 лет, из-за зависти на меня навели порчу, и я чуть не умерла, но меня вылечил один человек. Уверена, что родилась под несчастливой звездой. Никогда не делала зла, не уводила чужих мужей. Работала медсестрой, делала только добро.

Недавно заболела, врачи лечат, но никакого толку. Перелистала много газет, стала лечиться яйцом, предварительно сделав диагностику. Страшная картина предстала моему взору: «медузы» и какие-то очертания, похожие на амебу, заполненные пузырьками. Заканчиваю восьмой сеанс, как было написано в «Айболите» (№24 за 2007 год), но «медузы» не уходят на дно, и пузырьки в воде сохраняются. Думаю, что это колдовство. Но за что? Делаю намаз, читаю оберегающие аяты из Корана. Мне очень плохо, сильно потею с головы до пят, ноги подкашиваются, нет сил даже на улицу выйти. Как мне защитить свою ауру?

З. Х.-А. Мутаева, Грозный, Чеченская Республика

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Трансплантацию печени должны сделать по листу ожидания

Мне необходима трансплантация печени в Институте трансплантологии внутренних органов им. Шумакова (Москва, ул. Щукинская, 1). Операцию должны делать по листу ожидания, для этого мне необходимо 1-1,5 года (с мая-июня 2014 года) пожить в Москве или Московской области. Может, кто-нибудь откликнется и поможет мне в предоставлении угла за незначительную плату? Согласна на совместное проживание с одинокими людьми, готова им помогать по мере сил, но за больным человеком ухаживать не смогу. Мне 52 года, инвалид II группы, порядочная, без вредных привычек, коммуникабельная, увлечения разносторонние.

И. В. Павловская, Волжский, Волгоградская обл., тел. 8-905-395-38-14

Спешим помочь

ПОДДЕРЖИМ СЕРДЦЕ И СНИМЕМ ОТЁКИ

Для З. А. Здоренковой из Белгородской обл., автора письма «Какие травки пить, если сердце больное?» («Айболит» №23 за 2013 г.).

В наше время у многих проблемы с сердцем. Самое главное — не сдаваться и не отчаиваться. У людей и серьезнее бывают проблемы, но они живут и радуются. При любом сбое в сердце полезна пшенная каша, богатая калием. 1/3 стакана прокаленного пшена промойте, добавьте 2/3 стакана воды (это суточная норма) и варите на медленном огне, посолите и подсластите по вкусу. Натощак съедайте такой бутерброд: одну большую измельченную дольку чеснока положите на черный хлеб и слегка посолите.

При ангине 3 чайн. ложки измельченной луковой шелухи залейте 500 мл воды. Кипятите 15 минут, настаивайте 4 часа, процедите и полощите горло.

Летом нет ничего лучше арбузов. Их мякоть — отличное мочегонное средство при отеках, связанных с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Таким же действием обладает и отвар из свежих арбузных корок. Весной их замените на свежие огурцы. При всех сердечных болезнях полезен цветочный мед, дающий силу. Съедайте по 1 чайн. ложке 2-3 раза в день с молоком, творогом, фруктами или отваром плодов шиповника. Ежедневно употребляйте орехи, изюм, сыр. Это укрепляет сердечную мышцу, тонизирует нервную систему, снимает переутомление, головные боли. При отеках, вызванных сердечной недостаточностью, залейте 1 чайн. ложку семян петрушки стаканом кипяченой воды, настаивайте 8 часов. Принимайте по 1/4 стакана 4 раза в день.

Наталья, Сургут

Я ВЫЛЕЧИЛА ГЕМОРРОИДАЛЬНЫЙ УЗЕЛ

Для Ирины из Орловской области, автора письма «А доживу ли я до 50 лет? Мне еще дочку растить...» («Айболит» №23 за 2013 г.).

При аналогичной ситуации мне повезло с врачом, очень хорошим проктологом. После перенесенной операции с плохо заживающими трещинами отлично помог его рецепт. Наберите в 5-миллилитровый шприц без иглы прямо из тюбиков: бальзам «Спасатель» (2 части), мазь «Левомеколь» (2 части), мазь «Солкосерил» (1 часть), мазь Вишневского (1 часть, но можно и без нее обойтись). Введите полученную смесь этим шприцем (разумеется, без иглы) в прямую кишку. Если трещины глубокие, для введения лекарства воспользуйтесь газоотводной трубкой, надетой на шприц. Эту процедуру выполняйте 1 раз в день в любое время в течение 7-10 дней. При сильных болях и запущенном воспалении дополнительно, но в другое время суток 1-2 раза в день вставляйте свечи «Проктоседил». Противопоказания и применение смотрите в инструкции. Не злоупотребляйте частым применением — свечи гормональные. Здоровья вам!

Светлана Р., Москва

НЕ ДАВАЙТЕ НОГТЮ ВРАСТАТЬ В ПАЛЕЦ

Для З. М. Осиповой из Ленинградской обл., автора письма «Хирург предложил удалить первую фалангу пальца» («Айболит» №24 за 2013 г.).

Дорогая девочка! (Я имею право к вам так обратиться, мне уже далеко за 60...) Лет 15-17 назад меня постигла эта хворь — ноготь большого пальца левой ноги врос в околоногтевой валик глубоко и болезненно. Хирург, большое ему спасибо, умело срезал по вертикали половину ногтя и обработал мазью «Левосин». Все зажило, правда, предупреждал, что может быть рецидив.

При гастрите утром натощак за 30 минут до еды выпивайте взбитый белок двух куриных яиц. Курс лечения — 1 месяц.

Еженедельно проводите следующие процедуры: на 1 л горячей воды возьмите по 1 ст. ложке соли и пищевой соды, растворите. В этой воде парьте ноги, постоянно подливая горячий раствор, приготовленный заранее. Аккуратно уберите отмершую кожу, подстригите ноготь ровно, а края обработайте пилочкой. Один раз в месяц срежьте листок алоэ у основания стебля, очистите от кожицы, сочной стороной приложите к распаренному ногтю. Обвяжите палец бинтом, сверху — целлофаном и оставьте на 2 суток. После повязку снимите. Ноготь станет мягким, вросший уголок легко отойдет от мягкой ткани — срежьте его. Мазью «Левосин» пропитайте кусочек ваты и вложите в это место, забинтуйте. Повязку меняйте каждый день, пока болезненные ощущения не пройдут. Каждую неделю подпиливайте ноготь, не давайте ему врастать в палец. Хлопотно, но другого средства нет. Если вам нужно, могу выслать отросток алоэ. Надеюсь, мой совет вам поможет и не придется делать такую ненужную операцию.

Светлана Александровна, Мордовия

ПОПРОБУЙТЕ МОЁ ЛЕЧЕНИЕ ОТ ЛЕЙКОПЛАКИИ

Для Г. Е. Стрелковой из Нижегородской области, автора письма «Причиной зуда и жжения в промежности стал сахарный диабет» («Айболит» №26 за 2013 г.).

В свое время мне ставили диагноз лейкоплакия. Назначили мазь «Лоринден С», и мне помогло. Прошло много времени, сейчас мне 76 лет и у меня сахарный диабет. Как-то снова появился зуд и сухость. Врач прописала мазь «Целестодерм». И это хорошо помогло. Изредка появляется зуд на ногах и руках. Я пью таблетки «Кетотифен» или «Диазолин». «Кетотифен» дешевле, пью его по 1-2 таблетки при появлении зуда. Не каждому подходит то, о чем пишут в газете, но попробовать можно. Лечитесь, Бог даст, и вам станет легче.

Валентина Алексеевна, Миллерово, Ростовская обл.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СОК И ОВСЯНОЙ КИСЕЛЬ ДЛЯ ЖЕЛУДКА

Для А. В. Сумцовой из Махачкалы, Республика Дагестан, автора письма «Подскажите диету для моего желудка» («Айболит» №26 за 2013 г.).

Рекомендую при ваших болезнях раз и навсегда отказаться от жареной, жирной, копченой пищи, острых приправ, специй, кофе, какао, свежего хлеба и сдобного теста. Категорически противопоказаны рассольники, рыбные, грибные и молочные супы, консервы, печень, почки, мозги, виноградный сок, шоколад, мороженое. В вашем случае необходимо приобрести пароварку и готовить только на пару блюда из нежирной говядины, кролика, индейки, курицы. Варите супы на овощном бульоне с растительным маслом. Приведу несколько рецептов народной медицины, которые, я в этом уверен на 100%, являются прекрасным заменителем лекарств. Возьмите 3 средних картофелины без глазков и 2 морковки, промойте, но не очищайте, и пропустите через соковыжималку. Получится примерно 200 мл сока. Выпейте его за 30 минут перед одним из приемов пищи. Курс лечения — неделя. Каждый день готовьте новую порцию сока, так как в холодильнике его хранить нельзя. И второй проверенный рецепт: 100 г овса залейте 2 стаканами теплой кипяченой воды и оставьте в теплом месте до прорастания зерен. Выложите на марлю и просушите, измельчите в кофемолке в муку. 1 ст. ложку полученной муки залейте стаканом холодной кипяченой воды, кипятите 2-3 минуты, остудите, процедите и выпейте. Курс лечения — до полного выздоровления. Это рецепты моей мамы, которые, очень надеюсь, вам помогут.

Ю. П. Шустов, Алтайский край

Врачи говорят, что моллюск сам проходит через полгода и его не надо лечить

Для Г. Савельевой из Тюмени, автора письма «У ребенка моллюск на лице» («Айболит» №25 за 2013 г.).

Когда у моей доченьки под мышкой появились две маленькие папилломки, я не придала этому значения. Когда их стало шесть — испугалась. Доктор сказал, что это контагиозный моллюск. На мои вопросы он только и ответил, что это я виновата и плохо слежу за ребенком. В медицинской энциклопедии прочла все об этой болезни. С тех пор не было мне покоя. Как бы ни было жалко доченьку, лечила ее как прописали. Прижигала «Суперчистотелом» и мазала фукарцином. Это ужасно! Такой метод лечения может помочь только взрослому, который терпит боль, не будет вырываться и с ужасом кричать. Не стала больше мучить Полю и начала узнавать информацию изо всех источников, которые попадались. За это время моллюск еще больше размножился, и вместо шести папиллом стало больше пятидесяти. Я отчаялась. Мне посоветовали другого врача. Он посмотрел, послушал меня и опроверг все способы лечения. Сказал, что поможет только выскабливание или же прижигание йодом 3 раза в день и смазывание утром и вечером виферoновой мазью. Конечно, я выбрала второй способ, менее болезненный. Оказывается, моллюск размножается в воде — во время лечения нельзя мочить пораженные места. Лечились мы 2 месяца, моллюск перестал размножаться, но не исчезал. Тогда я решила выдавливать его. Каждый день давила по 2-5 штук. Муж держал Полю, а я проводила процедуру. Сначала протирала руки спиртом, готовила несколько ватных тампонов и йод. Выдавив моллюск (маленький белый шарик), прижигала ранку ваткой с йодом. На следующий день прижигала еще раз эти же ранки. За пару недель мы победили контагиозный моллюск! Как жаль, что я не сделала это гораздо раньше, когда их было меньше. Врачи говорят, что моллюск сам проходит через полгода и его не надо лечить. Но как матери оставаться спокойной, когда эта гадость размножается, и твой ребенок остается без общения с детками на шесть месяцев!

Т. С. Чаликова, с. Птичье, Ставропольский край

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Мёрзнут конечности зимой и летом? Компресс, гимнастика, диета!

Для Анны Н. из Рязанской обл., автора письма «Кисти рук у меня чувствительны к холоду» («Айболит» №12 за 2013 г.).

Более 15 лет назад у меня обнаружили облитерирующий атеросклероз сосудов нижних конечностей. После назначения группы инвалидности дважды в год прохожу курсы лечения сосудорасширяющими препаратами. Традиционная схема лечения малоэффективна — это признают и врачи. Ее хватает на 1-2 месяца, а кому-то на 3 дня. Между курсами провожу свое лечение и этим обхожусь.

Первым делом надо наладить питание, чтобы в организм не поступал холестерин. Для улучшения кровоснабжения в любые блюда и напитки добавляйте имбирь.

Для очищения и расширения сосудов 100 г тертого хрена залейте 1 л кипятка, настаивайте и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Купите в любой аптеке шарик «Суджок» (с двумя спиралевидными кольцами внутри). Проснувшись утром, лежа в постели колечком начинайте прокатывать каждый палец, начиная с мизинца. С усилием катайте шарик между ладоней до появления тепла. Сжимайте резиновый мячик или кистевой эспандер. После упражнений поднимите руки вверх и потрясите ими 1-2 минуты, не забывая о дыхании. Если пальцы сгибать трудно, предварительно в течение 20 минут попарьте их в отваре крапивы, донника, листьев хрена или сосновых веток или шишек с добавлением хвойного концентрата или соли (из расчета 1 ст. ложка на 1 л воды и 3-5 капель йода на 3 л воды). После перелома ноги и снятия гипса я так разрабатывал коленный сустав в горячей воде. Летом немного крапивой похлещите руки, запаситесь ею на зиму и разминайте руками листья.

Если руки или ноги мерзнут даже летом, помогает сушеница топяная. Возьмите небольшую часть растения размером с куриное яйцо, заверните в кусок марли и варите в 3 л воды 15 минут. Остудите до терпимой температуры, парьте в отваре руки (не больше 20 минут) и делайте компрессы. Дополнительно 1 ст. ложку сушеницы залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите, добавьте 1 ст. ложку меда и пейте по 1-2 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. Натирайте руки пихтовым маслом и тертой редькой, смешанной в равных пропорциях с водой. Делайте компресс из сырого тертого картофеля, смешанного с таким же количеством тертого хрена. Сверху наденьте целлофановые пакеты, утеплите и держите компресс 1,5-2 часа.

Для восстановления чувствительности внутримышечно в течение 10 дней делайте уколы «Комбилипена», содержащего витамины B_1, B_6, B_{12} и лидокаин.

Большинство этих рецептов можно использовать при параличе и онемении конечностей. С возрастом зимой кровь сгущается. Для ее разжижения растолките 1/4 часть таблетки аспирина, добавьте немного сахара и держите во рту до полного рассасывания. Делайте так с 17.00 до 19.00.

А. И. Соглаев, Белгородская обл.

Имбирный корень поможет при гипотонии

Это очень хорошее и эффективное средство, которое поможет поднять давление. Натрите корень имбиря на терке, 1 ст. ложку тертой массы добавьте в свежезаваренный сладкий чай. Пейте такой чай 3 раза в день после еды. Или для приготовления чая используйте порошок имбиря: 1 чайн. ложку на 1 стакан воды. Курс лечения — неделя.

О. В. Прошкина, Ростовская обл.

На холщовую ткань намазывала мёд и прикладывала к расширенным венам

Многие мучаются с варикозным расширением вен. Если болезнь запущена, вылечить вены очень трудно. Поэтому советую начинать принимать меры, как только варикоз даст себя знать. Мне на начальной стадии заболевания помогли медовые компрессы. Делала я их так: на кусочек холщовой ткани намазывала слой меда и прикладывала к расширенным венам. Сверху закрывала полиэтиленовой пленкой и забинтовывала широким бинтом. В первый день компресс оставляла на 2 часа, во второй и третий — на 4 часа, а потом на всю ночь. После полного курса лечения, который составляет 45-50 компрессов, вы буквально не узнаете свои ноги.

И. Н. Ромашкова, Тверская обл.

Больную печень спасёт настойка изюма

Меня много лет беспокоила печень. Чем только не лечилась, но ничего не помогало. Не знаю, сколько бы еще продолжались мои мучения, если бы не встретила знакомую, с которой поделилась своей бедой. «Знаю, как тебе помочь», — сказала она и посоветовала народный рецепт, который стал для меня спасением. Вот как я лечилась: неплотно наполнила бутылку изюмом и залила настоящим виноградным уксусом (только его придется поискать в магазинах). Настаивала в темном прохладном месте месяц, затем процедила и принимала изюм по 1-2 ст. ложки 3 раза в день за 20 минут до еды. И, представьте себе, забыла о своих «печеночных» проблемах.

И. Рахманова, Башкортостан

Пряности от головной боли

* Успешно лечит головную боль шафран. 3-4 его цветочные тычинки, растертые в порошок, тщательно перемешайте с 3 каплями топленого масла. Смесь втирайте в ноздри или глубоко вдыхайте.

* От головной боли при простуде смешайте 1/5-1/4 чайн. ложки порошка корицы с теплой водой до состояния густой пасты и наложите на лоб. Точно так же можно приготовить пасту из мускатного ореха (1/8-1/4 чайн. ложки), только вместо воды возьмите коровье молоко. Полученную пасту также наложите на лоб.

* Снимает головную боль и щепотка черного молотого перца. Смешайте ее с 1 чайн. ложкой топленого масла и втирайте в поверхность носа и в ноздри.

* Смешайте 1/3 чайн. ложки порошка стручкового перца чили с 1 чайн. ложкой теплого топленого масла и втирайте в ноздри. Перец чили плохо смывается с рук, поэтому при приготовлении лекарства пользуйтесь резиновыми перчатками.

Рецепты народной медицины

ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ

Пропустите через мясорубку 4 кг корневого сельдерея, 400 г чеснока, 8 лимонов, 400 г корня хрена, добавьте 400 г меда. Все перемешайте и сложите в стеклянную или эмалированную посуду. Обвяжите марлей и поставьте на 12 часов в теплое место, затем на трое суток — в прохладное. После этого отожмите сок из этой смеси, разлейте по бутылкам и поставьте в холодильник. Принимайте ежедневно по 1 десертной ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения — пока не кончится смесь.

«ЗОЛОТОЕ МОЛОКО» ОТ СОЛЕЙ В СУСТАВАХ

Размешайте 1 чайн. ложку куркумы в 1/4 стакана воды, доведите до кипения и варите примерно 8 минут, пока содержимое не загустеет. Если паста станет слишком густой, добавьте немного воды. В это время вскипятите стакан молока, добавьте в него 2 ст. ложки неочищенного льняного или топленого масла. Когда молоко вскипит, снимите с огня, влейте его в куркуму и добавьте по вкусу мед. Пейте такой напиток перед сном и утром натощак, не соблюдая пропорций. Пасту из куркумы можно приготовить заранее — в замороженном виде она сохраняет пользу 40 дней.

ОТ ГРИППА — ПРЯНЫЙ НАПИТОК

Налейте в эмалированную кастрюлю 1,2 л молока, добавьте 4 бутончика гвоздики и 1/2 чайн. ложки корицы. Доведите 3 раза до кипения, добавьте 1 чайн. ложку молотого имбиря и тут же снимите кастрюлю с огня. Когда отвар немного остынет, аккуратно удалите из него гвоздику, добавьте 3 чайн. ложки меда (или 4 ст. ложки сахара), 1 ст. ложку молотых грецких орехов. Тщательно размешайте и выпейте горячим маленькими глотками вечером перед сном.

Намотай на ус — *Авторитеты дают советы*

Не ешьте сладкого три дня

КАК ЗАБОТИТЬСЯ О ФИГУРЕ, ЕСЛИ ПОСТОЯННО ТЯНЕТ НА СЛАДКОЕ? СНАЧАЛА ОПРЕДЕЛИТЕ, ПОЧЕМУ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ДЕСЕРТОВ.

■ В ГОВЯДИНЕ И БАРАНИНЕ СОДЕРЖАТСЯ МИКРОЭЛЕМЕНТЫ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ВОЛОСЫ БЛЕСТЯЩИМИ И КРЕПКИМИ.

■ ЕСЛИ ЕЖЕДНЕВНО ЕСТЬ СВЕЖИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ, ВОЛОСЫ БУДУТ РАСТИ БЫСТРЕЕ И ГУЩЕ.

1 **Причина: дефицит хрома.** Он необходим, чтобы глюкоза проникала из крови в клетки. При дефиците хрома это происходит неполноценно, и органы недополучают питания. Организм требует, чтобы в кровь поступило больше глюкозы. Самый богатый ее источник — сладости. Отсюда — желание закусить пирожное мармеладом.

Что делать? Увеличить употребление продуктов, богатых хромом: это печень, хлеб из муки грубого помола, курица, говядина, рыба, перловка, яйца, капуста, свекла, помидоры, вишня и яблоки. Если каждый день в организм будет поступать достаточно микроэлемента, зависимость от сладостей сильно сократится.

2 **Причина: повышенная интеллектуальная нагрузка.** На работу мозга тратится 15-20% энергии, которая поступает в организм с пищей. «Питается» мозг в основном глюкозой. Если ее не хватает, он начинает ее требовать, вызывая желание съесть что-то сладкое. Стоит новой порции глюкозы попасть в организм — и мыслительный процесс активизируется, концентрация внимания повышается, а человек легче выполняет свою работу. Проблема в том, что такое пищевое поведение быстро входит в привычку, и мы начинаем стимулировать мозг даже тогда, когда это не очень нужно. Итог — перебор по калориям и набор веса.

Что делать? Позаботьтесь о том, чтобы мозг получал подпитку. Глюкозу он может черпать не только из сладостей, но и из круп, зернового хлеба, бобовых, картофеля. Правда, чтобы такие продукты расщеплялись до глюкозы, требуется больше времени, чем в случае с десертами. Поэтому употреблять их нужно часто и понемногу — тогда мозг будет работать без перебоев.

Фрукты (особенно яблоки, виноград и черника) предотвращают развите диабета II типа на 24%, а соки повышают риск на 21%.

3 **Причина: стресс и плохое настроение.** Когда мы расстроены, в организме падает уровень серотонина и эндорфинов — веществ, которые поддерживают настроение. Сладкая пища приводит к их дополнительной выработке, поэтому после нее мы чувствуем эмоциональный подъем. Проблема опять же в привыкании.

Что делать? Ищите непищевые источники разрядки. Например, занятия фитнесом, которые способствуют выработке и серотонина, и эндорфинов. Если нервничать приходится часто, ешьте больше продуктов, богатых магнием, — он стабилизирует работу нервной системы после стресса.

4 **Причина: избыток сладостей в меню.** Чаще всего тяга к сладкому обусловлена тем, что человек им просто злоупотребляет. Съели десерт — и в крови резко растет уровень глюкозы. Организм сразу же стремится ее «пристроить» — для этого поджелудочная железа выделяет гормон инсулин, которого оказывается больше, чем нужно. В итоге наше тело воспринимает это как голод и, чтобы побыстрее его унять, требует новую порцию пищи, причем именно сладкой. Если это происходит регулярно, под угрозой оказывается не только фигура, но и здоровье: постоянный избыток инсулина — первый шаг к сахарному диабету II типа.

Что делать? Воздержитесь от сладостей в течение трех дней или недели. Поначалу это тяжело, но потом организм адаптируется, и бывший сладкоежка сам удивляется, что когда-то он испытывал едва ли не наркотическую зависимость от конфет и пирожных. Когда тяга к сладкому уменьшится, можно снова вернуть десерты в меню. Но! Строго в небольшом количестве и только после основного приема пищи, но никак не вместо него.

И. Н. Герасименко, диетолог, врач I категории

Вкусное лекарство избавит от язвы желудка

Когда у меня обнаружили язву желудка, я решила не травить себя таблетками, а искать народные средства. В результате выбрала очень простой и вкусный рецепт. Вскипятила 0,5 л молока, остудила до горячего состояния. Отдельно в пол-литровую банку разбила 2 яйца, добавила 2 ст. ложки жидкого меда и 2 ст. ложки размягченного сливочного масла. Все тщательно смешала до однородной массы и в полученную смесь, постоянно помешивая, тонкой струйкой влила горячее молоко. Затем медленно, по глотку, выпила содержимое банки натощак вместо завтрака. После этого не ела 4 часа. Так лечилась в течение месяца, хотя улучшение наступило уже через неделю. Естественно, во время лечения соблюдала диету (не ела копченого, острого).

О. Н. Остроухова, Алтайский край

Сам себе доктор

Задайте болезням чёрного перца!

ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ (КАК МОЛОТЫЙ, ТАК И ГОРОШКОМ) ОБЛАДАЕТ ОТХАРКИВАЮЩИМ И БАКТЕРИЦИДНЫМ ДЕЙСТВИЕМ, НОРМАЛИЗУЕТ ПИЩЕВАРЕНИЕ И ОБМЕН ВЕЩЕСТВ.

*** От любых камней (даже в предстательной железе)** изюминку (из черного винограда) очистите от косточек, вместо которых поместите горошину черного перца. Принимайте по штучке в день, тщательно разжевывая, за полчаса до обеда (желательно между 12-13 часами), ежедневно увеличивая количество «пилюль» на одну. После десятидневного курса начинайте снижать дозу — принимайте через день. Курс лечения — 1-2 месяца.

Прогревайте больные суставы перцовым компрессом: смешайте по 1 чайн. ложке молотого черного перца, муки и меда до получения однородной густой массы.

*** При стенокардии, ишемии с кардиосклерозом и для очищения сосудов** смешайте 0,5 л меда, 2 ст. ложки сушеного укропа, по 1 ст. ложке корицы, молотого черного перца, порошка имбиря, по 1/2 чайн. ложки кардамона и молотой гвоздики. Принимайте по 1/2 чайн. ложки 3-4 раза в день, заливая чаем из боярышника.

*** При заболеваниях сердца** 1 ст. ложку с горкой молотого перца смешайте с 1 стаканом меда. Смесь принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день.

*** При отеках любого происхождения, болезнях предстательной железы** смешайте порошок черного перца с сахарной пудрой в равных пропорциях. Принимайте средство так: 1/2 чайн. ложки размешайте в стакане почти горячего молока и выпейте сразу весь стакан. Делайте так 1-2 раза в день. При проблемах с потенцией в 1 стакане молока размешайте 1/2 чайн. ложки черного молотого перца и 1/2 чайн. ложки сахара и пейте по 1 стакану в день. Бывает, что эффект заметен уже после первого приема.

*** При ослабленных мышцах и неврите** 100 г порошка черного перца залейте 1 л растительного масла, варите на слабом огне 30 минут, периодически помешивая содержимое. Полученную мазь охладите при комнатной температуре и процедите. Натирайте больные места.

*** При зубной боли** чеснок, растертый в кашицу, смешайте в соотношении 1:1 с молотым черным перцем. Лекарственную смесь положите в марлю, а затем плотно приложите к ушной раковине правого уха, если зубы болят на левой стороне, или к ушной раковине левого уха, если зубы болят справа.

*** При простуде** размешайте в 1/4 стакана водки щепотку черного молотого перца, выпейте на ночь и лягте под теплое одеяло, чтобы согреться.

На приёме у диетолога

ЛЮБЛЮ ТВЁРДЫЙ СЫР...

В сутки могу съесть до 300 г твердого сыра. Но говорят, что он повышает уровень холестерина и забивает сосуды. Правда ли это? Как же быть, чтобы себе не навредить?

Н. Лыкова, Свердловская обл.

Сыр считается холестериновым продуктом, и обычно его не рекомендуют людям с атеросклерозом, а также тем, кто имеет риск его заполучить. На самом деле холестериновый вред сыра не так велик. В ходовых сортах сыра на 100 г продукта содержится 50-70 мг холестерина. Лишь в немногих самых дорогих твердых сортах сыра содержится 90-100 мг холестерина. А если его съедать вместе с крупяной кашей, например геркулесовой, то никакой лишний холестерин вообще не осядет в организме.

Суточная потребность в сыре у здорового человека — 100 г, но многие съедают больше, и это неспроста. Бытует мнение, что сыр вызывает пристрастие из-за содержания в нем малой дозы морфина.

Сыр — один из главных поставщиков жира в организм. Поэтому употребляйте нежирные сорта. Их легко отличить по цвету. Белые сыры содержат меньше жиров, чем желтые. Больше всего калорий в сырах из цельного молока со сливками, а также в сырах с голубой плесенью, меньше всего — в кисломолочных. В выдержанных сырах много соли и мало воды, поэтому тем, у кого больные почки или высокое давление, много сыра есть не следует.

ЖЕЛЕЗО НЕ РАЗРУШАЕТСЯ?

При анемии советуют есть печенку и гречневую кашу. Не разрушается ли железо при термической обработке?

Инга Н., Липецкая обл.

Нет, не разрушается. Более того, прошедшая термическую обработку пища лучше усваивается организмом. Другое дело, что из пищи не может усвоиться много железа. Из продуктов питания в кровь всасывается не более 2,5 мг железа в сутки, в то время как из лечебных препаратов — в 10-20 раз больше. Так что если вам не хватает железа, посоветуйтесь с врачом, и пусть он назначит вам железосодержащие препараты.

С. И. Сметанина, диетолог, врач I категории

Снижаем холестерин

* Полезно съедать 2-3 кубика темного шоколада (не больше и именно темного).

* Пропустите через мясорубку по 300 г грецких орехов, кураги, изюма, 2 лимона (без косточек, но с цедрой), смешайте с 300 г меда и принимайте по 1 чайн. ложке после еды.

* Смешайте 2 стакана меда, 1 стакан толченого укропного семени, 2 ст. ложки молотого корня валерианы, залейте кипятком в литровом термосе, настаивайте сутки и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

* Уменьшает холестерин употребление в пищу пресноводного карпа, лука, чеснока, зелени, бобовых, морепродуктов, грецких орехов, овсянки и нерафинированного растительного масла.

■ КАШТАН — ДИЕТИЧЕСКИЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ ОРЕХОВЫХ, ТАК КАК САМЫЙ НИЗКОКАЛОРИЙНЫЙ (СОДЕРЖИТ ВСЕГО 2,7% ЖИРА) И САМЫЙ СЛАДКИЙ (ДО 40% УГЛЕВОДОВ).

■ ДОКАЗАНО, ЧТО БЕЛЫЙ ЧАЙ СПОСОБЕН ОСТАНАВЛИВАТЬ ОЖИРЕНИЕ, А ЗЕЛЕНЫЙ — УСИЛИВАЕТ РАСХОД ЖИРОВОЙ ТКАНИ.

МЕДИЦИНСКАЯ ТЕХНИКА ДЛЯ ДОМА
ПОМОЖЕТ ВАМ ВОССТАНОВИТЬ ЗДОРОВЬЕ! РЕКЛАМА № 13468
Предлагаем **УНИКАЛЬНУЮ ВОЗМОЖНОСТЬ:** позвоните нам по бесплатному номеру, вы можете заказать аппарат, а мы пришлем его почтой в любой уголок страны. **ЭТО ВЫГОДНО И УДОБНО!**
Например такие популярные приборы, как: **«Алмаг», «Маг-30», «Дарсонваль», «Мавит», «Фея», «Витафон», «Магнитер», «Орион», «Ретон»**, серебрители воды, воздухоочистители, ионизаторы воздуха, УФ-облучатели, ингаляторы, тонометры, массажеры, матрасы и многое другое.
СКИДКИ, ПОДАРКИ для тех, кто закажет технику до 31 января 2014 г.
тел. 8-800-700-32-40 (бесплатно по РФ). **Гарантия производителя!**
www.zdorovsite.ru Оплата при получении + почтовые сборы
РУ №ФСР 2007/00136, 2009/04946, 2011/12361, 2011/11015, 2010/07778, 2011/12010, 2010/07492, 2007/00535, 022«2006/3125-06, 2010/08826. ООО "Медицинская техника для дома". ОГРН 1115543047144, Омск, ул. Авиационная 143.
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

■ МУЖЧИНА ВАС НЕ ЗАМЕЧАЕТ? ЗАЙМИТЕ У НЕГО МНОГО ДЕНЕГ. ПУСТЬ ОН, СВОЛОЧЬ, ТОЛЬКО О ВАС И ДУМАЕТ!

■ ПРИМЕТА: ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ХВАЛИТ СВОИХ СОСЕДЕЙ, ЗНАЧИТ, СОБРАЛСЯ ПРОДАВАТЬ КВАРТИРУ.

■ ОСНОВНОЙ ПРИНЦИП ПСИХОТЕРАПИИ: ЧТОБЫ ПАЦИЕНТ НЕ ВЕШАЛ НОС, ЕМУ НАДО ВЕШАТЬ ЛАПШУ НА УШИ.

Хи-хи-с!

Ревматоидный артрит: ешьте больше белка

Чтобы облегчить страдания при обострении, ешьте больше несоленой белковой пищи, частыми приемами (желательно 4-5 раз в день).

ПОЛЕЗНО

* Молоко, кисломолочные напитки, творог, сыр, яйца.

* Мясо, рыба (отварная, на пару, запеченная в духовке).

* Овощи, фрукты, отвары.

* Гречневая, овсяная и пшенная крупы. Отруби и хлеб с добавлением отрубей и зелени.

* Из жиров — только растительное масло.

В период обострения болезни ограничьте сладости — сахар, мед, варенье, сиропы — и соль. Во время приготовления пищу не солите, слегка присаливайте готовые блюда.

НЕЛЬЗЯ

* Шпинат, щавель, ревень, отвар цветной капусты, какао, шоколад.

* Соль, сладости, хлеб.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 1 ДЕНЬ ПРИ ОБОСТРЕНИИ

Первый завтрак: омлет, каша гречневая, чай с молоком.

Второй завтрак: яблоко печеное без сахара.

Обед: вегетарианский борщ без соли, 2 ломтика белого хлеба, мясо отварное с вермишелью, фруктовое желе.

Полдник: отвар шиповника, банан или яблоко.

Ужин: отварная рыба с вареным картофелем, чай с лимоном.

На ночь: кефир.

КОГДА БОЛЕЗНЬ НЕ БЕСПОКОИТ

Первый завтрак: 2 яйца всмятку, творожные зразы, чай с молоком.

Второй завтрак: отварное мясо, ломтик ржаного хлеба.

Обед: свекольник, ломтик белого хлеба, гуляш из отварного мяса, несладкая рисовая каша с маслом, фруктовое желе.

Полдник: печеное яблоко.

Ужин: мясные тефтели с морковным пюре.

На ночь: кефир.

С. Н. Шилова, диетолог, врач I категории

Кефирный гриб

Полезно знать

ТИБЕТСКИЙ МОЛОЧНЫЙ КЕФИРНЫЙ ГРИБ — ЧЕМПИОН ПО СОДЕРЖАНИЮ БИФИДОБАКТЕРИЙ. ЙОГУРТ И ПРОСТОКВАША ЕМУ В ЭТОМ НЕ СОПЕРНИКИ.

Внешне он напоминает цветную капусту белого цвета диаметром от 5 до 50 мм. В его состав входят молочнокислые палочки, уксуснокислые бактерии, дрожжевые грибки и ароматобразующие микроорганизмы.

Кефирный гриб активизирует иммунную и эндокринную системы, снижает риск сердечно-сосудистых и аллергических заболеваний, способствует рассасыванию доброкачественных опухолей (фибромы, миомы, полипы, аденома простаты).

Чтобы получить полезный кефир, регулярно ухаживайте за молочным грибком. В чистую стеклянную или пластиковую емкость налейте 0,3-0,5 л свежего молока и положите в него 2 ст. ложки гроздьев молочного гриба. Это количество рассчитано на 1 человека. Настаивайте напиток 18-20 часов. Когда кефир закончится, гроздья гриба промойте и залейте новой порцией свежего молока. Не оставляйте молочный грибок в холодильнике: от переохлаждения он теряет лечебные свойства и даже может заболеть. Готовый кефирный напиток храните в холодильнике не более 12 часов, а лучше выпейте его сразу или через час-другой после приготовления. Помните, что грибок боится горячей воды, а в металлической посуде может погибнуть.

P. S. Кефирный гриб можно пить только при инсулинонезависимом диабете: он нейтрализует действие инсулина. Также он усиливает всасывание вредных веществ в кровь, поэтому не сочетайте такое лечение с алкоголем. Не давайте напиток детям до 1 года.

Семейная пицца: подойдёт любой консервированный салат

В нашей семье все очень любят пиццу. Но не всегда под рукой есть ингредиенты. В таком случае вместо начинки мы используем салаты, которые закатываем на зиму. Ведь в их составе есть все: и морковь, и лук, и перец, и помидоры, и капуста. Одним словом, подойдет любой консервированный салат. Кладу на противень обычное дрожжевое тесто, на него ровным слоем выкладываю банку салата. А чтобы пицца получилась вкуснее, добавляю или порезанные кружочками сосиски, или сардельки, или мелко порезанное вареное мясо, или колбасу. Смешиваю одно яйцо и 3 ст. ложки майонеза и этой смесью поливаю пиццу. Если в холодильнике найдется кусочек сыра, натираю его на терке и посыпаю пиццу. Можно присыпать порезанной зеленью.

З. А. Алыбаева, Ставропольский край

«Рыжая» запеканка с морковью и сметаной

500 г моркови, 4 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, 3 ст. ложки сахара, 1/2 чайн. ложки корицы, 2/3 стакана густой сметаны для украшения, сливочное масло для смазывания формы, щепотка соли.

Морковь очистите, натрите на крупной терке, положите в кастрюлю, налейте 100 мл воды и тушите на маленьком огне до мягкости. Сделайте морковное пюре при помощи миксера или протрите морковь через сито. Добавьте 1 ст. ложку сливочного масла и сахар, слегка подогрейте пюре, затем снимите его с огня. Отделите яичные желтки от белков. Желтки добавьте в теплое пюре, хорошо вымесите и остудите. В яичные белки положите щепотку соли и взбейте до крепкой пены. Смешайте морковную массу с корицей, введите белки небольшими порциями, осторожно перемешивая снизу вверх. Нагрейте духовку до 180°С. Форму для запекания смажьте сливочным маслом, выложите морковную массу и запекайте 30 минут. Взбейте сметану с 1 ст. ложкой сахара и украсьте остывшую запеканку.

Ирина, Тамбов

Вкусная паста с рыбными консервами на скорую руку

Когда семья дома и надо быстро всех накормить, выручат рыбные консервы. Вот простой рецепт вкусной пасты. Пока варятся спагетти, мелко нарежьте лук, обжарьте его на растительном масле, смешайте с консервированной горбушей или тунцом, слегка обжарьте и перемешайте с макаронами. Можно добавить сливки. Посыпьте блюдо зеленью — и ужин готов!

И. Емельянова, Краснодарский край

Что бы приготовить?

● **«Каштаны» из картофеля.** Из 500 г отварного картофеля приготовьте пюре, добавьте горсть измельченных грецких орехов, 1 ст. ложку растительного масла, порезанный укроп, черный молотый перец, мускатный орех. Сформируйте шарики диаметром 2-3 см, обваляйте в панировочных сухарях и обжарьте.

● **Печеные груши.** Готовое слоеное тесто нарежьте на полоски и обмотайте ими груши. Запекайте в духовке 30 минут при 180°С. Еще горячие груши полейте медом.

● **Курица с брынзой.** В двух куриных филе прорежьте глубокие кармашки. Разомните 125 г брынзы, добавьте 100 г измельченной зелени и перемешайте. Начините филе, заколите срезы зубочисткой и поджарьте на растительном масле с двух сторон. Добавьте 1 стакан 20%-ных сливок и тушите под крышкой в течение 15 минут.

Кофейные тонкости

ХРАНИТЕ кофе в стеклянной посуде или металлических банках в сухом прохладном месте.

В КОНЦЕ варки добавьте в кофе щепотку соли — это придаст напитку особый вкус и аромат.

НЕЛЬЗЯ, чтобы кофе кипел, иначе он получится невкусным и неароматным.

ЛОЖЕЧКА холодной воды, влитая в закипающий кофе, заставит пену мгновенно осесть.

ЕСЛИ свежемолотый кофе обжарить со щепоткой соли, он будет намного ароматнее.

КОФЕЙНЫЕ зерна утратили аромат? Подержите их 10 минут в холодной воде, а затем высушите в духовке.

НЕ стоит разбавлять старый молотый кофе свежеприготовленным.

ГОТОВЫЙ кофе лучше перелить в заранее подогретую чашку: это усилит вкус и запах напитка.

КОФЕ, сваренный в турке, принято подавать со стаканом пресной воды.

С пылу, с жару

Несладкие пироги

С капустой и сыром

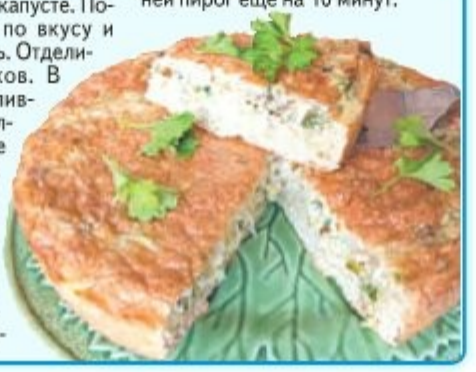
1 маленький кочан капусты (примерно 400 г), пучок зеленого лука, 2 яйца, 100 г сливок (20%), 100 г твердого сыра, свежая петрушка, соль, перец, 250 г готового слоеного дрожжевого теста.

Капусту нашинкуйте и 20 минут тушите в глубокой сковороде под крышкой, регулярно помешивая. Лук и петрушку мелко нарежьте и добавьте к капусте. Посолите, поперчите по вкусу и дайте начинке остыть. Отделите белки от желтков. В желтки добавьте сливки, перемешайте. Белки взбейте, всыпьте сыр, натертый на мелкой терке, и перемешайте. Слоеное тесто раскатайте по форме, сделайте бортики. В капусту влейте сливочную смесь, размешайте и уложите на тесто. Сверху выложите белки с сыром. Выпекайте в разогретой до 180 °С духовке до готовности.

С фрикадельками

500 г фарша как на пельмени (с солью, перцем, луком и чесноком), 1 стакан сметаны, 200 г сыра, 1 стакан муки, 3 яйца, 1 чайн. ложка разрыхлителя, 1/2 чайн. ложки соли.

Для теста взбейте яйца, сметану (можно по половине сметаны и майонеза), муку. Тесто должно получиться как на оладьи. Форму смажьте маслом, вылейте туда тесто, сверху положите фрикадельки. Промежутки между фрикадельками засыпьте сыром и выпекайте в духовке 30 минут при температуре 180°С. Духовку выключите и оставьте в ней пирог еще на 10 минут.



Секреты вкусных пирогов

■ **ПЕРЕСОЛИЛИ ТЕСТО?** ЕГО МОЖНО СПАСТИ, ЕСЛИ ЗАМЕСИТЬ НОВУЮ ПОРЦИЮ БЕЗ СОЛИ, А ЗАТЕМ ИХ ТЩАТЕЛЬНО СМЕШАТЬ.

■ **ДЛЯ ЗАВАРНОГО ТЕСТА** ПРОТИВЕНЬ СЛЕДУЕТ ЛИШЬ СЛЕГКА СМАЗАТЬ ЖИРОМ, ИНАЧЕ НА НИЖНЕЙ СТОРОНЕ ВЫПЕЧКИ ПОЯВЯТСЯ ТРЕЩИНЫ.

■ **ГОТОВИТЕ ПЕСОЧНОЕ ТЕСТО?** МУКУ СМЕШИВАЙТЕ С ДРУГИМИ ПРОДУКТАМИ НЕ ДОЛЬШЕ 2-3 МИНУТ, ИНАЧЕ ТЕСТО СТАНЕТ ГРУБЫМ.

Порадуйте желудок

ЭТИ БЛЮДА ХОРОШО ДЕЙСТВУЮТ НА РАБОТУ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА, ОСОБЕННО ЖЕЛУДКА.

*** Овсяный слизистый суп.** В кипящую воду насыпьте геркулес, варите на слабом огне до полного разваривания не менее 1 часа, затем процедите через марлю или сито. Не протирая, доведите суп до кипения, добавьте немного соли, охладите до 70° и заправьте яично-молочной смесью (льезоном). Для ее приготовления сырые яичные желтки проварите с молоком на водяной бане.

*** Слизистый рисовый суп на мясном бульоне.** В кипящий слабый бульон добавьте промытый рис, варите 3 часа, после чего процедите. Слизистый отвар супа доведите до кипения, заправьте небольшим количеством соли.

*** Овсянка с бананом.** Отварите геркулес на воде, добавьте немного соли и сливочного масла. Разомните вилкой сырой банан и размешайте его в каше. Такая каша стимулирует работу кишечника и оказывает заживляющее действие при заболеваниях желудка. Обволакивая стенки желудка, бананы препятствуют появлению новых дефектов и помогают лечить уже существующие язвочки.

*** Каша с тыквой.** Очистите 500 г тыквы, удалите семена и волокна, нарежьте кубиками и припустите в кастрюле, добавив сливочное масло и 150 г молока. После размягчения тыквы всыпьте 2,5 ст. ложки пшена, риса или манной крупы, немного соли и сахара. Периодически помешивая, варите на слабом огне до готовности.

*** Злаково-фруктовая смесь.** Отварите смесь круп (овес, пшеница, рожь, ячмень) до полуготовности. Затем слейте воду и добавьте немного молока. Когда каша сварится, добавьте в нее измельченную курагу и изюм.

*** Рис с яблоками.** В отварной рис добавьте свежее тертое яблоко. Так вы предотвратите закрепляющий эффект, свойственный рису, и придадите каше приятный вкус.

Ну очень вкусно!

Навешаем лапши

ЛАПША С КУРИЦЕЙ И ГРИБАМИ

300 г куриного филе, 200 г шампиньонов, 300 г спагетти, 1 луковица, 200 г твердого сыра, 1 стакан 25%-ных сливок, растительное масло для жарки, соль, черный молотый перец по вкусу.

Натрите на средней терке сыр. Куриное филе нарежьте небольшими брусочками, посолите, поперчите и обжарьте на разогретом растительном масле. Лук и грибы нарежьте кубиками, добавьте в сковороду с мясом и жарьте до готовности. Затем влейте сливки, добавьте отваренные макароны, хорошо перемешайте и держите 3 минуты на небольшом огне. Снимите сковороду с огня, разложите по тарелкам и посыпьте тертым сыром.

ЗАПЕКАНКА С РЫБОЙ

200 г макарон, 200 г рыбного филе, 1 луковица, по 3 ст. ложки сметаны и тертого сыра, панировочные сухари, 1 яйцо, соль, черный молотый перец по вкусу.

Лук нарежьте и обжарьте на сливочном масле. Смешайте с отваренными макаронами и немного поперчите. Филе рыбы помойте, обсушите, нарежьте небольшими кусочками, посолите, обваляйте в муке и обжарьте. Глубокую кастрюлю смажьте сливочным маслом, посыпьте сухарями и выложите половину макарон, сверху — рыбу и накройте оставшимися макаронами. Залейте сметаной, смешанной с яйцом, посыпьте сыром и поставьте в духовку. Выпекайте при 180°С 30-35 минут.

СПАГЕТТИ С БИТОЧКАМИ И СЫРОМ

400 г спагетти, 500 г свиноговяжьего фарша, 1 луковица, 100 г сливочного масла, 4 ст. ложки муки, 2 стакана молока, 1 плавленый сырок, соль, перец по вкусу, зелень петрушки, растительное масло для жарки.

Спагетти отварите. Приготовьте соус: 100 г сливочного масла обжарьте с 3-4 ст. ложками муки, постепенно добавьте 2 стакана молока. Доведите до кипения, добавьте плавленый сырок, соль, перец. Как только соус немного остынет, добавьте 3 ст. ложки оливкового масла.

Для биточков фарш соедините с мелко нарезанным луком. Добавьте соль, перец, мелко нарезанную зелень. Обваляйте в сухарях, обжарьте в растительном масле со всех сторон. На тарелку выложите спагетти, сверху уложите биточки и полейте сливочным соусом.

МАКАРОНЫ С САЛОМ И ЛУКОМ

300 г макарон, 100 г сала, 4 луковицы, соль, перец, чеснок и зелень по вкусу.

Мелкие кусочки сала поджарьте с мелко нарубленным луком, добавьте тертый чеснок. Перемешайте с отварными макаронами, посыпьте зеленью, перемешайте и выложите на тарелки.

Кое-что новенькое

Обедаем дома

СУП–ПЮРЕ ИЗ КУРИЦЫ

200 г филе курицы, 1 л воды, 1/2 стакана молока, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 яйцо, соль — по вкусу.

Курицу отварите. Морковь и лук очистите, нарежьте, добавьте к курице и варите под крышкой до готовности. Куриное мясо выньте, пропустите через мясорубку 1-2 раза. Муку подсушите на сковороде, добавьте сливочное масло, размешайте и влейте горячее молоко. Поварите 2-3 минуты, снимите с огня, процедите, влейте в бульон соус, добавьте куриное мясо, подсолите. Яичный желток разотрите с небольшим количеством молока, влейте в суп, перемешайте и снимите с огня.

ТЕФТЕЛИ В КАРТОФЕЛЬНЫХ КОРЗИНКАХ

4-5 картофелин, 1 ст. ложка муки, 300 г смешанного фарша, 1 луковица, 2 ст. ложки отварного риса, 2 яйца, 100 г тертого сыра, помидоры черри, соль, специи, петрушка.

Отварите картофель и приготовьте пюре со сливочным маслом, взбитым яйцом, мукой и половиной сыра. Лук мелко порежьте, обжарьте до прозрачности и остудите. Смешайте фарш с луком, рисом, зеленью, специями и яйцом. Формочки для корзинок смажьте растительным маслом. Намочите руки в холодной воде и осторожно разложите картофельное пюре, формируя бортики. В картофельные корзиночки выложите по 1 ст. ложке фарша, посыпьте тертым сыром. В центр тефтели вдавите помидор. Выпекайте при 190°С 35-40 минут.

УТКА В СОУСЕ ИЗ КИВИ И МАНДАРИНОВ

1 утка (примерно 2,5 кг), 8 переспелых киви, 6 мандаринов, 4 лимона, 7 зубчиков чеснока, специи: карри, кориандр, кумин (зира), кардамон, корица, черный перец и соль по вкусу, рукав для запекания.

Утку хорошенько промойте, порежьте на порционные куски. Чеснок порежьте и нашпигуйте им утку. Из мандаринов и лимонов выжмите сок, смешайте с раздавленными киви и специями. Положите утку в глубокую посуду, залейте получившимся соусом и оставьте в холодильнике мариноваться на ночь. На следующий день уложите замаринованную утку в рукав, завяжите его, сверху ножом сделайте несколько проколов, положите рукав на противень и поставьте в духовку запекаться около часа при 180°С. Потом разрежьте рукав и готовьте еще 10 минут.

Ореховые соусы

ПЕСТО С КЕДРОВЫМИ ОРЕШКАМИ

1 пучок базилика, по 3 ст. ложки тертого сыра, кедровых орешков, 100 мл оливкового масла, 2 зубчика чеснока, соль по вкусу.

Чеснок и базилик нарежьте. Смешайте с сыром и измельчите до состояния однородной массы, приправьте солью по вкусу, влейте, постепенно размешивая, масло. Готовый соус подавайте к мясу, макаронам, рыбе.

ПРЯНЫЙ

1 лавровый лист, 1 чайн. ложка молотых семян кориандра, 2 стакана грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 1 чайн. ложка молотого шафрана, 1 чайн. ложка уцхо-сунели, 1 жгучий перец, 1 ст. ложка винного уксуса, рыбный бульон.

Орехи пропустите через мясорубку, смешайте с толченым чесноком. Добавьте пряности, кусочки перца, посолите, влейте уксус, перемешайте. Разведите рыбным бульоном до консистенции жидкой сметаны.

ДЛЯ ЖАРЕНЫХ ОВОЩЕЙ

1 стакан простокваши, 2 ст. ложки молотых грецких орехов, 3 зубчика чеснока, 1/2 чайн. ложки паприки, 3 ст. ложки рубленой зелени тархуна, соль и перец по вкусу.

Чеснок разотрите с солью в кашицу и добавьте к простокваше. Туда же насыпьте орехи, паприку и рубленую зелень. Посолите, поперчите по вкусу и перемешайте. Залейте полученным соусом жареные или печеные овощи и поставьте на час в холодильник.

В доме малыш

«СНЕЖКИ» ИЗ МАННОЙ КРУПЫ

Сварите густую манную кашу, слегка охладите, добавьте 1 сырое яйцо, натертый сыр и тщательно перемешайте. Сформируйте шарики, обваляйте в сухарях и обжарьте в масле.

РЫБНОЕ ПЮРЕ (ОТ ГОДА)

150 г рыбного филе (хек, треска или окунь), 1 чайн. ложка сливочного масла, 2 чайн. ложки сметаны, 1 ст. ложка творога, четвертинка луковицы, 1/2 стакана воды, соль по вкусу.

Филе положите в кастрюлю, добавьте измельченный лук, долейте немного воды и варите до готовности. Сваренную рыбу, творог и лук пропустите 2 раза через мясорубку. Добавьте в фарш сметану, посолите и поставьте тушить на 4 минуты. Пюре заправьте сливочным маслом.

Для тех, кто любит посытнее — *Рекомендуем*

Готовим субпродукты

ЧТОБЫ ЛЕГКО ОЧИСТИТЬ ПЕЧЕНКУ ОТ ПЛЕНКИ, ПРЕДВАРИТЕЛЬНО НЕМНОГО СМОЧИТЕ РУКИ В ВОДЕ, А ЗАТЕМ ОБМАКНИТЕ В ПОВАРЕННУЮ СОЛЬ.

Куриные сердечки с грецкими орехами

700 г куриных сердечек, 1 стакан грецких орехов, 1 луковица, соль, перец по вкусу, по 2 ст. ложки растительного и сливочного масла.

В сковороде с толстым дном разогрейте растительное масло, выложите сердечки, накройте крышкой и готовьте на небольшом огне минут 10. На сливочном масле обжарьте нарезанный полукольцами лук, добавьте крупно порубленные грецкие орехи и жарьте еще пару минут. Смешайте орехи с сердечками и подержите в сковородке еще минуты 3-4.

Печень «под шубкой»

500 г говяжьей печени, 2 отварных картофелины, 100 г твердого сыра, 2 отварных моркови, 3 сваренных вкрутую яйца, 250 г майонеза, соль по вкусу.

Печень отварите в подсоленной воде, остудите. На блюдо, в котором будете подавать салат, слоями натрите на крупной терке все продукты: картофель, печень, сыр, морковь, сверху — яйца. Каждый слой промазывайте майонезом. Дайте пропитаться в холодильнике не менее двух часов.

Салат с гранатом

500 г говяжьего сердца, 200 г сыра, 1/2 граната, горсть ядер грецкого ореха, майонез.

Сердце отварите, нарежьте небольшими кубиками. Сыр натрите на крупной терке, орехи порубите, гранат очистите от кожуры. Салат выкладывайте слоями, каждый промазывая майонезом: сыр, сердце, зерна граната и орехи.

■ Печень будет мягкой, если перед обжариванием посыпать ее сахаром.

■ Говяжьи почки перед варкой разрежьте пополам и замочите на 2-3 часа в холодной воде — это устранит неприятный запах.

Куриные желудки в горчичном соусе

1 кг куриных желудков, 1 морковь, 1 луковица, 5 зубчиков чеснока, 1,5 стакана сметаны, 1 ст. ложка горчицы, 2 ст. ложки растительного масла, соль и перец по вкусу.

Куриные желудки почистите, промойте и сварите в подсоленной воде до готовности. Морковь натрите на крупной терке, лук нарежьте кубиками и спассеруйте на растительном масле до золотистого цвета. Выложите к овощам отваренные желудки и немного обжарьте. Добавьте сметану и горчицу, хорошо перемешайте и тушите еще 15 минут.

Почки с грибами

1 кг почек, 200 г грибов (шампиньоны или вешенки), 200 г лука, 100 г сливок 10%-ной жирности.

Грибы отварите до готовности в подсоленной воде, нарежьте некрупно. Лук обжарьте на растительном масле, добавьте грибы, немного пожарьте все вместе. Смешайте с нарезанными отварными почками, залейте сливками и тушите 5-7 минут на медленном огне. Можно добавить чеснок.

Пригодится

ТВОРОГ ОЧЕНЬ КИСЛЫЙ? СМЕШАЙТЕ ЕГО С РАВНЫМ КОЛИЧЕСТВОМ СВЕЖЕГО МОЛОКА И ОСТАВЬТЕ НА НОЧЬ. ЗАТЕМ ВЫЛОЖИТЕ ЭТУ МАССУ В МАРЛЮ, ЗАВЯЖИТЕ И ПОМЕСТИТЕ ПОД ПРЕСС. КОГДА МОЛОКО СТЕЧЕТ, ТВОРОГ СТАНЕТ НЕЖНЫМ, А ЛИШНЯЯ КИСЛОТА ИСЧЕЗНЕТ.

На десерт

Лакомства с творогом

Пудинг на апельсинах

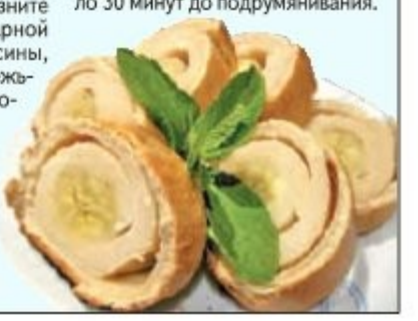
4 апельсина, 800 г творога, 400 г сливок, 4 ст. ложки сгущенного молока, 4 ст. ложки сахарной пудры, 2 ст. ложки коньяка.

С половины апельсина мелкой теркой снимите цедру, затем очистите его от белых волокон. Разделите на дольки, сбрызните коньяком и посыпьте сахарной пудрой. Остальные апельсины, не очищая от кожицы, нарежьте кружочками. Творог протрите через сито, смешайте со сгущенным молоком, добавьте взбитые сливки и взбейте до получения кремообразной массы. При подаче на кружочки апельсинов отсадите из кондитерского шприца творожный крем, украсьте апельсиновыми дольками и посыпьте цедрой.

Банановый рулет

300 г творога, 2 яйца, 1,5 банана, 5-6 ст. ложек муки, 1 ст. ложка сахара, сливочное масло.

Смешайте творог с мукой, яйцами, сахаром, замесите тесто и раскатайте не слишком тонко в круг. Выложите бананы ближе к одному краю теста, сверните тесто в рулет и защипните края. Обмажьте поверхность теста яйцом, выложите в смазанную маслом и посыпанную мукой форму. Выпекайте в разогретой духовке около 30 минут до подрумянивания.



Бог в помощь

Икона Богородицы «Взыскание погибших»

Перед ней молятся о благополучии детей, об исцелении от пьянства и болезней глаз, но особенно — о вразумлении отошедших от веры.

МОЛИТВА

О, Пресвятая и Преблагословенная Дево, Владычице Богородице! Призри милостивым Твоим оком на нас, предстоящих пред святою иконою Твоею и со умилением молящихся Тебе, воздвигни нас из глубины греховныя, просвети ум наш, омраченный страстьми, и уврачуй язвы душ и телес наших. Не имамы иныя помощи, не имамы иныя надежды, разве Тебе, Владычице, Ты веси вся немощи и согрешения наша, к Тебе прибегаем и вопием: не остави нас Твоею Небесною помощию, но предстани нам присно и Твоим неизреченным милосердием и щедротами спаси и помилуй нас, погибающих. Даруй нам исправление греховныя жизни нашея и избави нас от скорбей, бед и болезней, от напрасныя смерти, ада и вечныя муки. Ты бо, Царице и Владычице, скорая Помощница и Заступница всем, притекающим к Тебе, и крепкое прибежище грешников кающихся. Подаждь убо нам, Преблагая и Всенепорочная Дево, христианский конец живота нашего, мирен и непостыден, и сподоби нас Твоим ходатайством вселитися в обителях Небесных, идеже непрестанный глас празднующих радостию славит Пресвятую Троицу, Отца и Сына и Святаго Духа, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Публикуется по просьбе А. Н. Горошиной из Омской обл.

Не навреди

Берегите свои фото и старайтесь не давать малознакомым людям. Фотоснимками часто пользуются энергетические вампиры, черные маги и разная нечисть. Российские ученые провели такой эксперимент. Они запечатлели на фото двух птенцов. Один из них был абсолютно здоров, второй имел отклонения в развитии. Снимок первой птички отдали людям, которые ежедневно смотрели на него и выливали весь свой негатив, накопленный на работе и дома. Вторая группа людей, получив «в наследство» фото больного птенца, должна была смотреть на него в состоянии эмоционального подъема и радости. Через месяц подвели итоги. Здоровая птичка начала чахнуть на глазах. А вот второму птенцу хорошая энергетика помогла окрепнуть.

■ НЕ БОЙСЯ, ЧТО ВИДИШЬ СЕБЯ НИКУДА НЕ ГОДНЫМ, БОЙСЯ УВИДЕТЬ СЕБЯ СВЯТЫМ.

Схигумен Иоанн

■ ЦЕРКОВЬ — ЭТО НЕ СОБРАНИЕ СВЯТЫХ, А ТОЛПА КАЮЩИХСЯ ГРЕШНИКОВ.

Преподобный Ефрем Сирин

■ КАКАЯ ЧЕЛОВЕКУ ПОЛЬЗА ВО ВСЕЙ ЕГО МИРСКОЙ УЧЕНОСТИ, ЕСЛИ ОН НЕ МОЖЕТ ПРОСТИТЬ БЛИЖНЕМУ ОДНОГО ОБИДНОГО СЛОВА ИЛИ ВЗГЛЯДА?

Святитель Николай Сербский

Думай, думай — *Кошмарики*

Покалеченные словом...

ЕСЛИ ЗАСТАВИТЬ ЧЕЛОВЕКА ВО ЧТО-ТО ПОВЕРИТЬ, ТО ПОРОЙ ЭТО «ЧТО-ТО» СБЫВАЕТСЯ.

Можно привести тысячи примеров, когда люди находят у себя симптомы несуществующих болезней только потому, что им сказали, что они больны: получали ожоги от холодного предмета, который выдавали за раскаленный; исцелялись чудодейственным лекарством, оказавшимся простой водой...

История первая: домоседом Ивана сделала порча...

В одном из российских сел и по сей день ходят рассказы о мужике, 60 лет не выходившем из дому. Иван, прозванный односельчанами затворником, скончался четверть века назад. Нет, он не был инвалидом, он был совершенно здоров. Его сделала домоседом... порча.

Как-то еще ребенком Ваня из озорства бросил горсть песка в глаза соседскому мальцу. А у того дед слыл колдуном. Колдун вышел на крыльцо, поглядел на мальчишку и произнес только одну фразу: «А ты будешь сидеть дома!» С тех пор Иван никогда не ступал за порог своей избы.

■ Порча — это не что иное, как самовнушение, и влияет она лишь на тех, кто в нее верит.
■ Слова «сглаз» и «порча» вообще не встречаются в Библии.

История вторая: «Чтоб у тебя руки и ноги отсохли!»

Немолодой мужчина поспорил с соседкой по даче из-за межи. Оба были люди горячие, и ссора перешла в драку, из которой мужчина вышел победителем. «Чтоб у тебя руки и ноги отсохли!» — пожелала соседка на прощание. Но сосед лишь расхохотался, обругал даму непечатными словами и был таков...

На следующий день его дочь увидела, что соседка стоит на том месте, где накануне приключилась драка, и что-то шепчет. Женщина рассказала об этом отцу, но тот отругал ее за суеверную подозрительность.

А вскоре мужчина ощутил, как у него немеют конечности... Попарился в горячей бане — не помогло. Потом доктора лечили его от остеохондроза, но от процедур больному делалось только хуже. Он с трудом двигался, руки и ноги постепенно стали тонкими, как палочки. Поставили диагноз атрофия мышц верхних и нижних конечностей. Дело дошло до психотерапевта. Но и тот ничем не смог помочь.

P. S. В Российской Академии наук провели интересный эксперимент: с помощью аппаратуры человеческую речь преобразовывали в электромагнитные колебания. Этим электромагнитным полем облучали растения. Так вот, когда люди проклинали растения, бранили их, угрожали, то после облучения те умирали. Но если растение хвалили, оно начинало быстрее расти.

Не стригитесь в воскресенье!

ДЕНЬ ДЛЯ СТРИЖКИ ВЫБИРАЙТЕ ОТВЕТСТВЕННО.

Понедельник. Стрижка в этот день избавит от накопившихся плохих эмоций и воспоминаний.

Во вторник стригитесь, если не хватает физических сил или надо принять важное решение.

В среду хорошо стричься, чтобы притянуть что-то интересное в жизнь — новое или хорошо забытое старое: друзей, эмоции, знания.

Четверг — самый благоприятный день для стрижки. Считается, что так можно ослабить влияние энергетических вампиров, притянуть фортуну.

Пятница — день красоты, который подходит для удачных перемен не только в прическе, но и во всей внешности.

Суббота. Волосы оздоравливаются, с человека снимается отрицательная энергия.

В воскресенье стричь волосы крайне не рекомендуется, ведь вместе с ними можно порезать судьбу или удачу.

Такой случай

Зверь уже подбирался к горлу...

Дело было в начале зимы. В те годы (конец 1960-х) зимы были суровые, уже в начале декабря трещал морозище.

Бабушка заболела, и мы каждый день навещали ее: приносили еду, топили печку, следили за тем, чтобы вовремя приняла лекарства. В тот день мама не смогла пойти и отправила к бабушке меня с бидончиком молока, почти как в «Красной Шапочке»! Нарядилась в зимнее пальто с толстым каракулевым воротником, взяла все необходимое и пошла на другой конец села, где жила бабуля. Идти пришлось через глубокую балку, поросшую кустарником и занесенную снегом. Как только начала спускаться в нее, кто-то сильно толкнул в спину, и я села в сугроб. Тут же почувствовала, что этот кто-то схватил сзади за воротник. Повернула голову и ужаснулась: это был волк! В те годы зверья лютого в лесистой местности развелось много, и в наше село частенько наведывались серые разбойники. Шкодили, конечно, но на людей вроде не нападали. Волк не спрашивал, как в сказке, куда иду и где живет бабушка... Он с таким остервенением рвал воротник, что я почувствовала, как слюна затекла под пальто... Будучи семилетним ребенком, понимала, что зверь подбирается к горлу. Время будто застыло. В шоковом состоянии не могла даже пошевелиться. Вдруг что-то изменилось: я ощутила рядом еще какое-то движение. Волк бросил меня и ринулся в сторону. Повернула голову и увидела зайца, которого хищник почти настиг. Далее случилось то, что должно было произойти со мной: ярко-красные густые брызги крови на ослепительно-белом снегу. Эту ужасную картину запомнила на всю жизнь. Закрываю глаза и до мельчайших деталей вижу несчастного зайца в зубах зверя.

Как добежала до дома, не помню. Отец и сосед Павлович побежали с ружьями в тот овраг, но волка не обнаружили. Только голубенький бидончик валялся недалеко от красных отметин на снегу... Сейчас уверена: ангел-хранитель оказался рядом. Хотя зайчика, конечно, жалко.

Любовь, Алтайский край

Плохо спите?

ПРОВЕТРИВАЕТЕ КОМНАТУ ПЕРЕД СНОМ, СПИТЕ НА ХОРОШЕМ МАТРАСЕ, СМЫВАЕТЕ ПЕРЕД СНОМ ПРОХЛАДНОЙ ВОДОЙ НЕНУЖНУЮ ИНФОРМАЦИЮ С ТЕЛА, РАСЧЕСЫВАЕТЕ ВОЛОСЫ — И ВСЕ ЭТО НЕ ПОМОГАЕТ? ВОЗМОЖНО, ВЫ СПИТЕ ГОЛОВОЙ НЕ В ТУ СТОРОНУ.

ДВИЖЕНИЯ АКТЕРА БРЮСА ЛИ БЫЛИ ТАК СТРЕМИТЕЛЬНЫ, ЧТО ПРИХОДИЛОСЬ ЗАМЕДЛЯТЬ СМЕНУ КАДРОВ, ЧТОБЫ ЗРИТЕЛИ СМОГЛИ УВИДЕТЬ ЕГО УДАРЫ.

«Господи, не дай забыть, что всё ниспослано Тобой»

Эту молитву оптинских старцев бабушка переписала для меня, когда я училась в школе. С тех пор ни одного дня не начинаю без этой молитвы: «Господи, дай мне с душевным спокойствием встретить все, что принесет мне настоящий день. Дай мне всецело предаться воле Твоей святой. На всякий час сего дня во всем наставь и поддержи меня. Какие бы я ни получила известия в течение дня, научи принять их со спокойной душой и твердым убеждением, что на все святая воля Твоя. Во всех моих делах и словах руководи моими мыслями и чувствами. Во всех непредвиденных случаях не дай забыть, что все ниспослано Тобой. Научи меня прямо и разумно действовать с каждым членом семьи моей, никого не огорчая, никого не смущая. Господь, дай мне силы перенести утомление наступающего дня и все события в течение его! Руководи моею волею и научи меня молиться, надеяться, верить, любить, терпеть и прощать. Аминь».

Лидия П., Воронежская обл.

За гранью

Я и моя тень

В ДРЕВНОСТИ РОЖДЕНИЕ БЛИЗНЕЦОВ СЧИТАЛИ ИЛИ ПРОМЫСЛОМ БОЖЬИМ, ИЛИ КОЗНЯМИ ЗЛЫХ СИЛ.

Славяне говорили: «Двойня не рождается к счастью». В Боснии, к примеру, считалось, что близнецы принесут большие проблемы и семье, и всему селу. Чтобы избежать такого горя, беременной женщине запрещалось есть сросшиеся плоды и яйца с двумя желтками. Наши предки считали, что у близняшек общая судьба и душа, а потому их часто называли похожими именами.

■ У Элвиса Пресли был брат-близнец, который умер в младенчестве.
■ Больше всего близнецов родила итальянка Маддалена в XIX веке: у нее 15 раз рождались тройни.

* В некоторых африканских племенах таким детям вообще давалось одно имя на двоих. Через несколько лет они должны были тянуть жребий, согласно которому один из двойни получал пожизненное право носить свое имя, а его близнец с этого момента назывался просто — Второй. Кстати, нигерийские женщины чаще всех рожают близнецов. У ученых нет точного объяснения этому факту.

* В Сербии близнецам запрещалось присутствовать на свадьбах друг у друга — чтобы не украсть счастье своего брата или сестры. А если один из пары умирал, второму нельзя было приходить на похороны, чтобы избежать той же участи. В юго-западной Сербии для защиты от чумы сестры-близнецы со схожими именами ткали за ночь полотно, одновременно близнецы брат и сестра опахивали село волами-близнецами. А в Центральной Македонии опахивали село близнецы-девушки с близнецами-буйволицами. В Польше хлебные поля опахивали волами-близнецами, чтобы град не побил урожай.

* Японцы верили, что появление мальчиков-двойняшек — добрый знак, предвещающий семье счастье и благополучие. А вот если одновременно рождались брат и сестра, жди беды. В Древнем Египте разнополых близнецов и вовсе заставляли жениться друг на друге, поскольку полагали, что эти дети уже вступили в порочную связь еще в утробе матери.

* В разных частях света бытовало поверье, что близнецы могут родиться только от разных отцов. Поэтому мать двойняшек обвиняли в измене.

* В большинстве стран старшим считается тот близнец, который родился первым. А вот в Японии полагают, что второй близнец более мудр и зрел, пропустив вперед своего брата или сестру, а значит, именно он и является старшим.

* Как ни странно, иногда случается и такое, что, например, один из близнецов рождается белым, а второй — чернокожим.

* Замечено, что судьбы многих двойняшек очень похожи. Братьев-близнецов Джима и Дима разлучили еще в младенчестве из-за развода родителей: один из них стал жить с отцом, другой — с матерью. Братья встретились через 39 лет, и выяснилось, что их биографии буквально написаны под копирку! Оказалось, что оба были женаты дважды, причем их первые жены носили имя Линда, а вторые — Бетти. У обоих братьев были собаки с одинаковыми кличками, мужчины курили сигареты одной марки, в одном и том же возрасте поправились на 5 кг и так далее. Таких совпадений — тысячи, они заставляют ученых пытаться разгадать феномен близнецов. И кое-какие объяснения уже имеются. К примеру, у большинства близнецов почти одинаковые энцефалограммы, что говорит о том, что мозг у них работает одинаково. А вот отпечатки пальцев у них разные. Еще одна загадка? Скорее наоборот — доказательство того, что перед нами две разные личности.

* Согласно статистике близнецы чаще рождаются у не очень молодых рожениц, у женщин старше 35 лет больше шансов возникновения многоплодной беременности.

* Странная закономерность — более частое рождение близнецов во время войн, революций или каких-либо социальных потрясений.

У ЭТИХ БЛИЗНЕЦОВ АЛТУХОВЫХ В ПАСПОРТЕ УКАЗАНЫ РАЗНЫЕ МЕСТА РОЖДЕНИЯ: У НИКОЛАЯ — ЕНИСЕЙСК, А У АЛЕКСЕЯ — БРАТСК. ДЕЛО В ТОМ, ЧТО ОНИ РОДИЛИСЬ В САМОЛЕТЕ ТУ-114, ВЫПОЛНЯВШЕМ РЕЙС ИЗ ХАБАРОВСКА В МОСКВУ.

Фома неверующий

Знаете ли вы, что...

ТАК ГОВОРЯТ О НЕДОВЕРЧИВОМ, НИ ВО ЧТО НЕ ВЕРЯЩЕМ ЧЕЛОВЕКЕ. НО ПОЧЕМУ? ВЕДЬ ФОМА — ОДИН ИЗ АПОСТОЛОВ...

Согласно Евангелию от Иоанна, когда Христос воскрес из мертвых и первый раз явился ученикам, Фомы среди них не было. Узнав, что Иисус приходил, Фома не поверил и сказал: «Если не увижу на руках Его ран от гвоздей, и не вложу перста моего в раны, и не вложу руки моей в ребра (так называли рану от копья римского солдата) Его, не поверю». Когда Иисус явился апостолам вновь, Фома убедился, что ему не соврали. «Подай перст сюда и посмотри руки Мои; подай руку твою и вложи в ребра Мои; и не будь неверующим, но верующим», — сказал Христос. Апостол раскаялся, а Иисус добавил: «Ты уверовал, потому что увидел, но блаженны не видящие и верующие».

Позже Иоанн Златоуст писал, что Фома, бывший слабее других апостолов в вере, «сделался по благодати Божией мужественнее, ревностнее и неутомимее всех их, так что обошел со своей проповедью почти всю землю, не убоявшись возвещать слово Божие народам диким».

Бабуля усадила меня в ванну с наговорённой водой и стала поливать из ковша...

Пришлось мне на себе испытать, что такое сглаз. На праздник в гости пришла соседка и угостила тремя пирожками с капустой. Один съела я, второй — мой муж, а третий остался лежать на столе. Мне сразу стало плохо — ноги подкосились, слабость во всем теле. А на следующий день я уже не смогла встать: высокая температура, диарея. Муж отдал оставшийся пирожок нашей собаке. Ей, как и моему супругу, плохо не было, вот и заподозрили неладное.

Позвал муж мою бабулю и рассказал о нашей беде. Чтобы снять сглаз, бабушка переодела меня в чистую ночную рубашку, обложила иконами — всеми, что были в доме, зажгла у кровати церковные свечи, поставила перед собой банку со свежей чистой водой и 3 раза прочитала на нее заговор от сглаза. Обрызгала меня наговоренной водой с ног до головы, намочила волосы сбрасывающими движениями, после чего я крепко заснула. На следующий день она повторила заговор, и я вновь проспала весь день. А на третьи сутки бабушка сняла с меня рубашку, отвела в ванную. Прочитала заговор над водой в ванне 2 раза, усадила в воду и стала поливать из ковша той же водой из ванны. Закончила процедуру словами: «Как с гуся вода, так с (имя) сглаз и все болячки пусть смоет вода». После этого омовения я проспала еще сутки, а когда проснулась, была абсолютно здоровой.

И. Кривошеева, Пермский край

На свадьбе брат кричал: «Пейте, веселитесь, грех беру на себя!», а через год умер...

С будущим мужем встречались 1,5 года, потом решили пожениться. Подали заявление в загс. В то время шел Великий пост. Но за месяц до регистрации умерла мамина мама — моя бабушка. Мама категорически отказалась идти на свадьбу, потому что не прошло еще сорока дней со дня смерти. Умная женщина не взяла грех на душу, но нас-то не остановила. На свадьбе брат кричал: «Пейте, веселитесь, грех беру на себя!» И взял. Через год умер. Выпивали с мужиками, повздорили, один его ударил, он упал, стукнулся о бордюр. Брату было всего 40 лет... А моя праведница мама — царствие ей небесное — прожила 88 лет и все говорила: «Я за себя живу и за Павла». Но это только начало моей жизни. С мужем мы живем 37 лет, жизнь оказалась сложной. Он 8 лет пил, потом заболел и пить бросил. Но все эти годы не было никакого душевного покоя. Нет в семье взаимопонимания, любви и поддержки. Все на крике. Дети отца не любят. Почему не ушла от мужа? Что-то все время держало.

А сейчас поняла, что это расплата за мой великий грех перед Богом. Ходила в церковь и не раз каялась, но лучше не стало. Дети тоже расплачиваются за мой грех, семейная жизнь у них не складывается. Дочь вышла замуж, прожили 1,5 года, вернулась домой с внуком. А больше всех достается внуку: все на него орут, всем он мешает. Сердце разрывается от боли, когда вижу, что он растет грубым и агрессивным.

Пишу это для того, чтобы люди не совершали подобных глупостей. За свои ошибки расплачиваюсь никчемной жизнью. Храни вас всех Господь!

Валентина, Саратовская обл.

— Так вот ты какая, совесть человеческая!..

ХОТИТЕ ЗАГЛЯНУТЬ В БУДУЩЕЕ? КУПИТЕ УТРОМ ГАЗЕТУ. ЗАКРОЙТЕ ГЛАЗА, ТКНИТЕ ПАЛЬЦЕМ НАУГАД И ПРОЧТИТЕ СТРОКУ, В КОТОРУЮ ПОПАЛИ. ТЩАТЕЛЬНО ОСМЫСЛИТЕ ПРОЧИТАННОЕ И ПРИМЕНИТЕ К СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНИ.

Кому еще необходим инкубатор с выводимостью 92%?

Чудо-наседка обеспечит:
• **автоматический переворот яиц** (каждый час);
• оптимальную температуру!

В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, овоскоп.
Пр-во России. Гарантия 12 мес.

Вместимость	Цена
36 яиц (220 Вт)	3650 руб.
63 яйца (220/12 Вт)	4190 руб.
63 яйца (220 Вт)	3950 руб.
96 яиц (220/12 Вт)	5230 руб.
96 яиц (220 Вт)	4890 руб.

Новинка! **В продаже инкубаторы с цифровым терморегулятором и гигрометром**

Чудо-печь

Чудо-печь, работающая на дизеле и керосине:
• **быстро обогреет** дом, дачу, склад, стройку (40-50 м³ за 1,5 ч); • разогреет еду.
Вытяжка не нужна, достаточно форточки!
Заправка через 10-12 ч.
Согрейтесь с чудо-печью!
37х32х42 см; 6 кг.
Гарантия 36 мес.
Срок службы 7 лет.
В продаже фитили.
Используется МЧС!

Печь-1,8 кВт (на 40 м³):
2890 руб. за 1 шт., от 2 шт. – 2690 руб. за шт.
Печь-2,5 кВт (на 50 м³):
3070 руб. за 1 шт., от 2 шт. – 2870 руб. за шт.

Как обогреть салон автомобиля?

В холода, чтобы печка автомобиля обогрела салон, надо минут 20-30. Зачем ждать? Купите автомобильный обогреватель «Керамическое тепло»!
Он сразу же подает теплый воздух даже при выключенном двигателе. С ним вы быстро обогреете салон автомобиля, разморозите стекла и защитите их от запотевания.
12 В, длина шнура 1 м. Гарантия 3 мес. Срок службы 3 года. Пр-во КНР.
Обогреватель (150 Вт) – 1990 руб.
Обогреватель (200 Вт) – 2090 руб.

Проблемы со слухом?

С заушным усилителем звука вы сможете:
• слышать даже шепот (усиление звука до 50 дБ); • **усиливать все звуки** или только **проблемные высокие частоты** (работает в двух частотных режимах);
• изолировать посторонние шумы **(в комплекте ушные силиконовые вкладыши трех размеров)**.
Им легко смогут пользоваться пожилые люди!
Работает от батарейки.
Пр-во КНР.
Гарантия 1 год.
Усилитель звука заушный – 2390 руб.
Также в продаже **усилитель звука с наушниками – 1630 руб.**

Маленький размер груди?

Увеличить грудь без таблеток, кремов и операций поможет миостимулятор для груди. Он:
• **увеличит объем груди за 30 дней**;
• приподнимет обвисшую, потерявшую форму грудь;
• сделает грудь упругой;
• восстановит грудь после беременности.
Используйте этот шанс!
Проверено 8-летним опытом работы!
Гарантия 3 мес. Пр-во КНР
Срок службы 3 года.
Остерегайтесь подделок!
Цена – 2130 руб.

«Чудо»-помощь на кухне!

Уникальная электропечь «Чудо»:
• будет не только **жарить**, но и **тушить** (3,5 л), и **печь** вкусные пирожки и торты. Она заменит вам духовку; • ее можно использовать как электроплитку (тэн в крышке); • **сэкономит расходы на электроэнергию** (можно готовить два блюда одновременно).
Используйте «Чудо» на все сто дома и на даче!
Гарантия 2 года.
Срок службы 6 лет.0,5 кВт.
Пр-во Россия.
Цена – 2190 руб.

реклама Реклама в СМИ
МИР комфорта
Отправка заказов в течение 4 дней!

Звоните прямо сейчас! Прием заказов с 6.00 до 21.00 по тел.: **8-800-7000-737**(звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ); 8(8332) 54-10-10. Консультации по тел.: 8(8332) 54-12-00, 54-93-33.
610026 г. Киров, а/я 10, отдел 22. Оплата при получении на почте. Уточняйте информацию о доставке в отдаленные регионы. Сбор за почтовый перевод – 6% от стоимости товара. **Курьерская доставка по Москве.**
Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги (согласно ст. 26.1 ЗРФ «О защите прав потребителей»).
Доставка по Центральной России и обработка заказов бесплатно!
@ www.mir-comf.ru

Только с 1 по 31 января закажите любые 2 товара со скидкой 5%

ОГРН 1124345016564 ООО «Компания Мир Комфорта», г.Киров, ул. М.Гвардии, 46, отдел 22. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией. Товар сертифицирован

Анекдоты

Жена подала мужу чай и говорит:
— Что бы ты без меня делал?
Муж подумал: «Любил бы без разбору, пил, ходил на рыбалку, зависал бы в гаражах, убирался когда хотел, а не когда надо, покупал бы себе все что душе угодно, никогда бы не ездил в гости к твоей маме, да мало ли что...» Но жене ответил:
— Ой, и не говори, прямо не знаю.

Гаишник проверил у Елены Малышевой наличие аптечки и уже через пять часов пожалел, что оставил дома табельный пистолет.

Девушка — парню:
— Скажи мне три слова, и я останусь.
— Аккордеон, ананас, акваланг.

Встретились два парня, один говорит:
— Ух, мне сейчас таку-у-ую нагадали! Красивую, умную, добрую, верную... Наверное, собаку заведу.

Дочь говорит матери:
— Мам, хочу татуировку...
— Неси ремень, сейчас набьем!

Минута смеха на пять минут отодвигает смерть и на десять приближает роды.

Истории из конверта

Сплошное «пи...»

Ужинаем всей семьей на кухне. В комнате включен телевизор, идет передача «Что? Где? Когда?». Доносятся голоса ведущего и знатоков, часто прерываемые звуками «пи-и-и», когда включается отсчет времени или кончается время обдумывания. Бабушка за столом вслушивается в эти «пи-и-и» и сокрушенно говорит:
— Это уже просто невозможно, как стали материться на нашем телевидении.

Евгений М., Санкт-Петербург

С праздником, дорогая!

Я живу с родителями, свое жилье еще не приобрел. А дело было накануне маминого дня рождения. Заходит она вечером ко мне в комнату и говорит:
— Слушай, иди с отцом сегодня спать, тебе без разницы, а я от его храпа заснуть не могу. У тебя в комнате хоть перед днем рождения высплюсь.

Ну, без проблем. В шесть утра просыпаюсь от того, что батя целует меня в лоб и говорит:
— С праздником, дорогая!

Единственный мой ответ был:
— Бать, слава богу, ты уже достаточно стар, что просто в праздники целуешь жену в лоб.

Павел К., Самара

У вас шумные соседи? Надоело слушать, как они поют в караоке всю ночь? Мы поможем! Подбор репертуара на ваш вкус, работа над вокалом!

Звезданулись!

— Я не конфетка, которая всем по вкусу... Я алмаз, который не всем по зубам!

Я похож на Филиппа Киркорова: такой же глазастый, языкастый и зубастый.

Леонид Якубович

— С девушкой нужно быть жестким и строгим: причинять радость, наносить добро, подвергать ласке!

Люблю праздники! Идешь по улице, крикнешь: «С праздником!», а тебе в ответ: «И вас!» А в будний день крикнешь: «С понедельником!», а тебе в ответ: «Иди к черту!».

Сергей Глушко

Сколько раз меня записывали в какие-то партии... Я выписывался оттуда, как из больницы.

Михаил Жванецкий

Нужно выйти на лестничную площадку, позвонить соседу в дверь, выслушать три буквы алфавита, а потом сказать: «Я тебя люблю!» И тогда утро будет добрым...

Сергей Пенкин

У каждого свой рецепт для счастья. У меня на потолке написано: «Завтра бросаю обжираться». Каждое утро, просыпаясь, я вижу эту надпись и думаю: «Хорошо, что завтра, а не сегодня».

Михаил Галустян

О спорт, ты чё?

НОВЫЕ правила введены в спортивных состязаниях. Отныне победитель в стрельбе по «бегущему кабану» должен будет подготовить для всех участников состязаний праздничный шашлык из добытого трофея.

НАРЯДУ с зимними и летними Олимпийскими играми в МОК рассматривается вопрос о проведении весенних и осенних. К ним будут допущены спортсмены из Эстонии, опоздавшие соответственно как на первые, так и на вторые Игры.

НОВЫЙ вид спорта по надуванию предметов включен в программу Олимпийских игр. Пьедестал для награждения тоже станет надувным: кто надует его быстрее, а потом первым займет его, тот и победит.

«ПОСКОЛЬЗНУЛСЯ, упал, очнулся, гипс», — так вкратце рассказал о своем участии в соревнованиях по фигурному катанию Семен Семеныч Горбунков.

ПОБЕДИТЕЛЬ международных соревнований на 100-метровке Сидоров А.А. был дисквалифицирован, так как у него в крови после бурного финиша были найдены следы пургена.

ВО ВРЕМЯ соревнований по боксу Николая Валуева внезапно свалила простуда, и теперь простуда — чемпион мира в супертяжелом весе.

Валерий Антонов

В больницу требуются люди с температурой 36,6 для проверки термометров.

Нескучные тест-ики

Жить да жить!

ТЕСТ 1

Поздно вечером, пьяненький, вы возвращаетесь домой. Жена, порывшись у вас в карманах, восклицает:
а) «Ну вот, пол-аванса уже нет!»;
б) «Слава богу, пол-аванса осталось!»

Ответ: оптимистка ли, пессимистка ли ваша жена, но вы — любитель выпить.

ТЕСТ 2

Однажды вы воскликнули:
а) «Увы, полжизни уже прожито!»;
б) «Ура, еще жить да жить! Полжизни только прожито!»

Ответ: вам каким-то чудом удалось узнать количество отпущенных вам лет.

ТЕСТ 3

После того как инфляция съела половину ваших сбережений, вы воскликнули:
а) «Надо было хранить в долларах!»;
б) «Надо было хранить в юанях!»;
в) «Надо было хранить в евро!»;
г) «Надо было что-нибудь купить!»

Ответ: надо было!

ТЕСТ 4

За что, по-вашему, глухонемой Герасим утопил Муму?
а) гадила в цветочную клумбу;
б) хотел научить плавать под водой;
в) Тургенев заказал;
г) была не породистая;
д) просто так. Мумой больше, Мумой меньше.

Ответ на этот вопрос знал лишь один Герасим, а он отвечал так: му-му, му-му.

ТЕСТ 5

Вы верите в телепатию?
а) нет.

Ответ: вы сейчас подумали: а почему всего один пункт?

ТЕСТ 6

Какие вам нравятся женщины?
а) брюнетки;
б) блондинки;
в) шатенки;
г) и брюнетки, и блондинки, и шатенки.

Ответ: вы — мужчина.

ТЕСТ 7

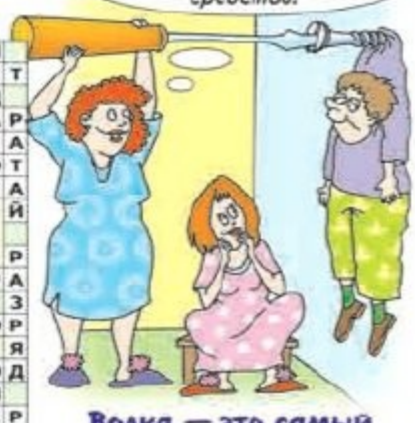
На сколько вопросов вы смогли бы ответить:
а) где находятся органы слуха у кузнечика?
б) сколько спутников у Сатурна?
в) к какому роду относится существительное «шимпанзе»?
г) сколько зубов у крокодила?

Ответ: независимо от того, на сколько вопросов вы смогли ответить, вы зададите себе еще один вопрос: «А на фига мне все это надо знать?!».

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 21

	К		Б		К	У	М	Ы	С		Э		П	
К	У	П	Ю	Р	А				К	А	С	Т	Е	Т
	Ш		В		Ч				И		К		Д	
К	А	Н	А	П	Е				Д	Р	А	К	А	Р
	К	О	Р	А	Л	Л			К		Л	И	Г	А
		Ш		С	И	Е	С	Т	А		О	С	О	Т
Д	Р	А	Ж	Е		Щ		Р		Ш	П	А	Г	А
У				К	Р	И	К	Е	Т					Й
Р				А		Н	А	Ь	О	Р				
Ш					Б	А	З	А	Р					Р
Л	И	Р	И	К			Н		О	Б	Ж	О	Р	А
А		Е		Е		Ш	А	Ш	К	А		Б		З
Г	А	Л	О	П		П		Н	А	Г	О	В	О	Р
		Ь		И	К	О	Н	А		Г		А		Я
Т	И	С	С			Р		П	Р	И	П	Л	О	Д
Е			В		М	А	С	С	А		Р		П	
Л	О	П	А	Т	А				Д	Ж	О	К	Е	Р
Е		У	Р	О	Н				У		Б	У	К	А
Г	И	Т	А	Р	А				Г	Л	О	Б	У	С
А		Ы		С	Т	Р	А	Д	А		Р	А	Н	А

— Приворот — надежное средство!



Водка — это самый опасный по полезности продукт.

Эх, жизнь-жестянка...

Ох уж это ЖКХ!

ВСЕ ПОНЕМНОГУ ПОТЕРПИМ И ПРОТЯНЕМ ДО ВЕСНЫ!

— Товарищи жильцы! — зычно крикнул начальник ЖЭКа собравшимся во дворе дома №48 по улице Криводорожной. — У меня есть двадцать минут, и я постараюсь ответить на все ваши вопросы.

— Почему нет горячей воды в нашем доме? — выкрикнул из толпы седой мужчина.

— Потому что, товарищи, вашими трубами устранили протечку в доме №24.

— А как же мы?

— На данный момент срезаем трубы в 18-м доме, и через недельку вода будет!

— А у нас? — испугался жилец из дома №18.

— Домов, товарищи, достаточно, все понемногу потерпим и таким образом протянем до весны!

— Когда, наконец, появятся лампочки в подъездах?

— Лампочки, товарищи, надо беречь, а у нас до сих пор процветает воровство!

— Да мы сами видели, как ваш электрик ходит по подъездам и выкручивает лампочки!

— Прискорбно это слышать, но повлиять на электрика мы не можем: на такую зарплату честного электрика не найдешь. Предлагаю как-то силами общественности проучить негодяя. Сразу оговорюсь, что я против самосуда. Мужик он здоровый, и это может плохо кончиться для тех, кто его поймает.

— В доме №25 по улице Безымянной замучили мыши! — взвизгнула тетка в сером пальто.

— Серьезная проблема! — задумался на минуту начальник ЖЭКа. Затем просветлел лицом: — Но решение уже найдено! Новаторское, современное, экологически чистое! Мыши будут уничтожены путем подселения котов в подвальное помещение! Кстати, тем самым решим проблему 12-го дома, где жильцы жалуются на переизбыток бродячих котов.

— У нас во дворе установили детскую горку с выездом на дорогу. После наших жалоб горку развернули, но теперь при скатывании дети бьются головами о забор, — пустила слезу бабулька из дома №12.

— В целях безопасности детей забор выполняет функцию ограничителя скорости. А критику мы воспринимаем адекватно! Поэтому я сегодня дам команду, чтобы на самом видном месте висела инструкция по эксплуатации горки, где четко будет указано: какой частью тела вперед должен скатываться ребенок! Ну-с, на сегодня, товарищи, закончим, — удовлетворенно крякнул жэковец и добавил: — По квитанциям и другим вопросам встретимся после моей служебной командировки. Сегодня вечером я убываю в Куршевель на конференцию по проблемам ЖКХ в странах Евросоюза!

Олег Литвин

Под углом 40°

После праздника

ДА ТАКОМУ ХОККЕЮ ВСЯ ХОККЕЙНАЯ ЛИГА ПОЗАВИДОВАЛА БЫ: У КАЖДОГО В РУКАХ ПО КУСКУ ЛАВОЧКИ И ПОЛНЫЕ ШТАНЫ ПОРОСЯЧЬЕЙ РАДОСТИ!..

— Милая, — простонал муж наутро после праздника, — посмотри на мою голову, мне кажется, она расплющена! Что-то я ничего не помню...

— Это три пузыря тебя памяти лишили! — проворчала жена.

— Ой, а что мы вчера делали? Я помню только Мишкину общагу и некоторых гостей. И почему у меня нога болит?

— Я, конечно, не уверена, но может быть, из-за футбола, который вы устроили в коридоре... мусорным ведром. Ты еще Женьке гол забил головой и так радовался, что незаметно еще три рюмки махнул. А потом начались индейские танцы. Орлиный Глаз постоянно что-то подсыпал в трубку мира и читал какое-то заклинание на неизвестном языке, при этом постоянно бил в бубен кому попало.

— А куда делись с джинсов коленки?

— Так это вы в самолет играли. Ты был самолет, а Серый — пассажир первого класса на твоей спине, ну и когда ты на посадку заходил, видимо, резко переложил реверс, шасси не выдержали и подломились, благо, что скорость небольшая была и автопилот опытный, а то бы жертв не избежать!

— А почему моя рубашка со спины красная?

— Это у вас на борту бар работал, красное вино подавали. А началось все с того, что Серый тебе пожаловался, мол, на самолете никогда не летал. Ну и ты, добрая душа, с криком: «Ну давай же, малыш, жми на кнопку!» завел мотор, и вы полетели. Менты, когда это увидели, даже взлетно-посадочную вам расчистили!

— М-да-а... А что это за набор электроника на столе лежит?

— Уже не узнаешь свой мобильник? И не помнишь свой лучший гол за всю хоккейную практику?

— И такое было?

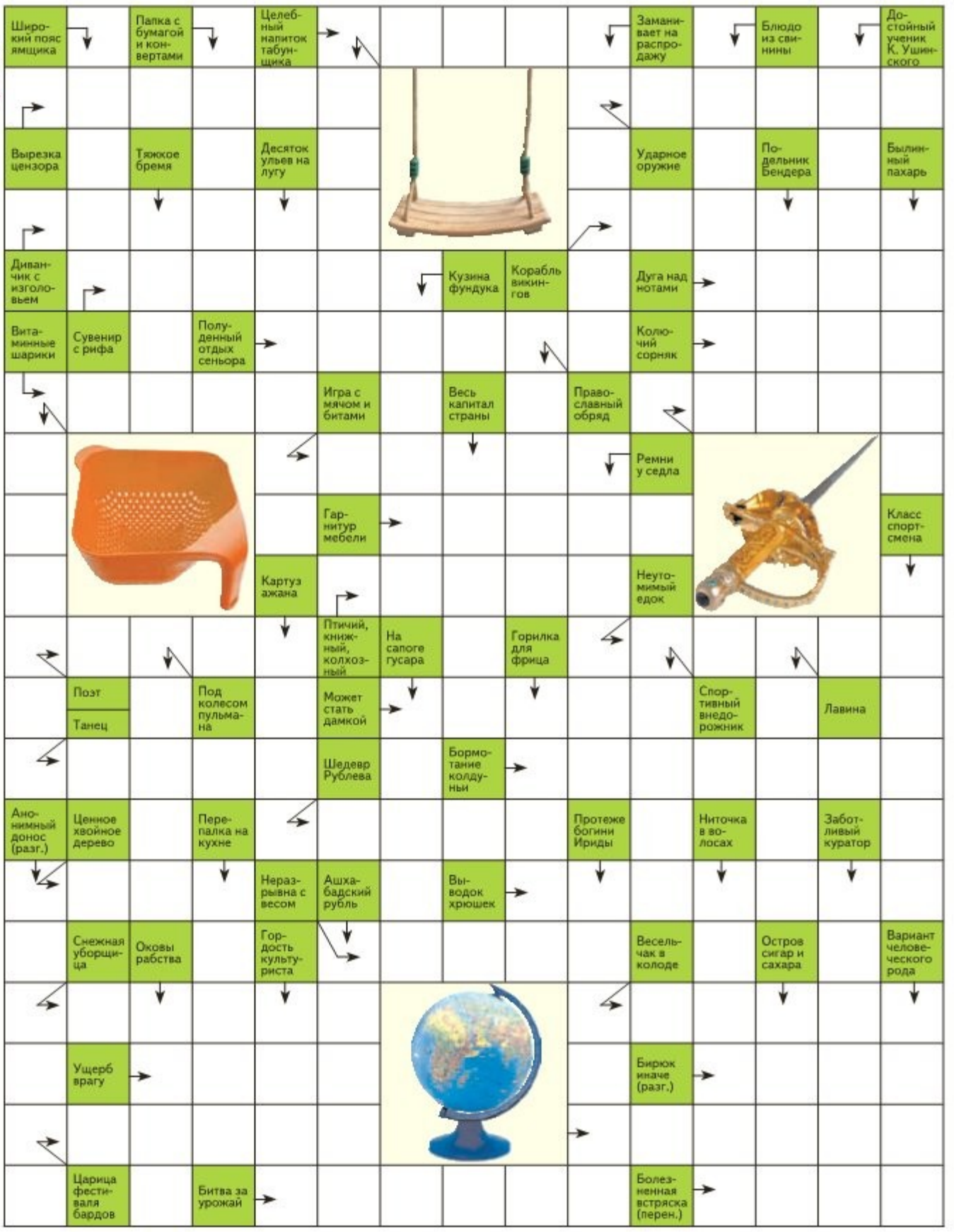
— А то! Да такому хоккею вся хоккейная лига позавидовала бы: у каждого в руках по куску лавочки и полные штаны поросячьей радости! Шайбе больше всех не повезло, я ее специально подобрала, как улику, а то же не поверишь!

— Да-а... погуляли, убытков на мильен! Спасибо тебе, дорогая, что расшифровала мой черный ящик, а то бы пришлось на место крушения экспедицию снаряжать!

Не зря я все-таки женился!

Сергей Ермаков

ПОЛОВОЕ ВЛЕЧЕНИЕ БЫВАЕТ ДВУХ ВИДОВ: «НЕ ПОМНЮ, С КЕМ УСНУЛ» И «НЕ ПОМНЮ, ГДЕ УПАЛ».



«Эндокринол» с лапчаткой белой поддержит здоровье щитовидной железы

В передаче Геннадия Малахова когда-то слышала, что для здоровья щитовидной железы очень полезен редкий вид травы лапчатки — лапчатка белая. Сегодня очень беспокоюсь за здоровье щитовидной железы — где лапчатку белую можно найти?

Ирина Леонидовна, г. Воронеж.

Геннадий Петрович Малахов, телеведущий:

Лапчатка белая, поистине, уникальное растение! Ведь в народе уже сотни лет назад ее использовали как наиболее эффективное средство для поддержания здоровья щитовидной железы. Сегодня Вам не надо искать лапчатку белую и готовить из нее снадобье. На полках аптек Вы найдете **Эндокринол** от компании Эвалар — **растительный[1] комплекс на основе лапчатки белой!** Это единственное в России средство с лапчаткой белой, позволяющее заботиться о здоровье щитовидной железы комплексно: капсулы — изнутри и крем — снаружи.

Лапчатка белая крайне редко встречается в природе, поэтому специалисты Эвалар выращивают ее в экологически чистых предгорьях уникального Алтая. Весь процесс — от выращивания лапчатки белой до приготовления растительного комплекса Эндокринол — находится под их контролем. Поэтому Эндокринол — это гарантированное качество.

Капсулы и крем «Эндокринол» — ценнейший дар природы для здоровья щитовидной железы и всего организма в целом.[2]

Принимайте Эндокринол — и доброго Вам здоровьица!

Марка № 1 в России*. www.evalar.ru **Спрашивайте в аптеках!**

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 445-00-03
656332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

[1] растительный — по содержанию действующих компонентов. [2] Противопоказан при индивидуальной непереносимости компонентов, беременности, период кормления грудью. * По результатам общенационального голосования в категории «Натуральные препараты для укрепления здоровья и повышения качества жизни» в 2009, 2011, 2013 гг. Сертификат № 13.190.52 от 25.10.13. СоГР № RU.77.99.11.003.E.051878.12.11 от 15.12.2011 - БАД. СоГР № RU.50.99.05.001.E.000122.10.10 от 05.10.2010 - косметическое средство.

Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Прописал ветеринар коту инъекции, а тот от шприца шарахается...

У нашего кота Цезаря мочекаменная болезнь, и ветеринар прописал ему инъекции. При первой он только поцарапал мужа, а при второй сопротивлялся так, что едва не сломал иголку. Тогда пришлось пойти на хитрость: я надела ему на голову черный плотный носок. Кот сразу притих, все остальные уколы пролежал смирно. С тех пор с Цезарем случилось еще несколько болезней, и каждый раз носки меня выручали. Надеюсь, мой рецепт пригодится.

С. А. Мышляева, Московская обл.

На голове у Кешки вырос хохолок, похожий на ирокез

Моя подруга Ольга очень любит попугаев. Сколько у нее их было — не сосчитать. И вот на очередной день рождения муж подарил ей попугая, которого назвали Кешкой. Жил он припеваючи под Ольгиной опекой. Сейчас Оля беременна и, видимо, у нее обострился материнский инстинкт — опекает она Кешку пуще прежнего. То он у нее кашляет, то чихает, то его укутать надо, то поговорить с ним, то погладить, то в клювик поцеловать... Каждый вечер, приходя к подруге в гости, я слушаю ее разговоры о Кешке. Затем мы по очереди суем свои лица в клетку и, как заведенные, дурными голосами повторяем: «Кешка — птичка», «Кеша хороший», «Кеша красивый», «Кеша — мальчик». Попугай смотрит на нас подозрительно, затем забивается в угол клетки и делает вид, что никого не видит. А сейчас он начал линять. Пол его жилища усеян ярко-лимонными перьями, а на голове у Кешки вырос хохолок, похожий на ирокез. Попугай стал похож на крутого панка. К тому же Кешка стал большим аккуратистом: весь хлам, который валяется у него в клетке, он выбрасывает за ее пределы. Так что подруга целыми днями ходит с веником и убирает за попугаем. Смотрю я на это и думаю: когда у Ольги родится ребенок, как она будет столько времени уделять своему любимому Кешке?

И. Емельянова, Самара

Силиконовые формы — не резиновые

Поэтому они не плавятся даже при температуре +300°С. А тесто в них запекается еще быстрее, чем в металлических.

КАК ВЫБРАТЬ?

* Запах — главное, на что нужно обратить внимание при покупке: качественная форма не должна пахнуть. Если есть совсем легкий запах — не страшно: достаточно промыть новую форму в горячей мыльной воде. Но если запах остался, не используйте изделие в пищевых целях.

* Не выбирайте слишком яркую форму — в ней могут быть опасные красители.

* Выбирайте форму из плотного упругого силикона: он хорошо держит форму и не деформируется под давлением теста или воды. Согните край формы и прижмите пальцами: если место сгиба побелело, то она изготовлена с грубыми нарушениями, поэтому прослужит недолго и может навредить.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ?

* Чтобы достать готовое блюдо из силиконовой формы, просто выверните ее наизнанку. Не используйте при этом нож или другой острый предмет.

* Перед первым запеканием слегка смажьте форму растительным или сливочным маслом, больше это делать не придется. Всегда ставьте ее на противень перед тем, как заполнять.

* После приготовления блюда форму промойте в теплой мыльной воде без мочалки, высушите и вытрите насухо. Если с первого раза отмыть не получается, замочите в мыльном растворе на 10 минут. Чтобы было легче промыть уголки, выверните форму наизнанку.

* Используйте силиконовую форму также в микроволновой печи и для заморозки продуктов в холодильнике.

■ **КРОССОВКИ ПАХНУТ ПОТОМ?** НА НОЧЬ НАСЫПЬТЕ В НИХ ПАРУ ЛОЖЕК СТОЛОВОЙ СОДЫ. ЭТО «СЪЕСТ» ЛЮБОЙ ЗАПАХ И ВПИТАЕТ ПОТ.

■ **ЧТОБЫ УБРАТЬ РАЗВОДЫ С КОЖАНОЙ ОБУВИ,** ДОБАВЬТЕ НЕСКОЛЬКО КАПЕЛЬ УКСУСА В МИСКУ С ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ И С ПОМОЩЬЮ МЯГКОЙ ЩЕТКИ НА НОЧЬ ПОТРИТЕ ЭТИМ СОСТАВОМ ПЯТНА И РАЗВОДЫ.

■ **МЕЛКИЕ ГВОЗДИ ИЛИ ШУРУПЫ НЕ БУДУТ ВЫСЫПАТЬСЯ** ИЗ КОРОБКИ, ЕСЛИ ПОЛОЖИТЬ НА ДНО НЕБОЛЬШОЙ МАГНИТ.

■ **ЧТОБЫ ЛЕГЧЕ ОЧИСТИТЬ РЖАВЫЕ СТОЛОВЫЕ ПРИБОРЫ,** ОБРАБОТАЙТЕ ИХ СНАЧАЛА ЛИМОННЫМ СОКОМ.

Люди и звери

Зачем пингвинам свитер? Это не прихоть людей, а специальная одежда для птиц, спасенных из загрязненных нефтью водоемов. Пингвина так одевают, чтобы он перестал чистить перья и не отравился, а также чтобы не замерз, так как нефть уничтожает природную пропитку на оперении, которая греет птицу. Как только пингвина помыли и почистили, свитер выбрасывают.

ОТ СТАРОЙ БЛУЗКИ ОТПОРИТЕ БЛЕСТКИ ИЛИ СТРАЗЫ И НАСЫПЬТЕ В ПРОЗРАЧНУЮ ВАЗУ ДЛЯ ЦВЕТОВ, ЧТОБЫ ОНА ЗАСИЯЛА.

Пригодится

● **Планируете купить мойку из нержавеющей стали?** Возьмите с собой в магазин магнит, чтобы сразу проверить качество металла мойки. Настоящие нержавейки не притягивают магнит. Если же он прилип, изделие некачественное и быстро начнет ржаветь.

● **Поставили горячий утюг на полированный стол?** Последствия устраните так: покройте пятно смесью поваренной соли и растительного масла, спустя 2-3 часа уберите смесь и протрите шерстяной тряпочкой. Следы от воды на этой мебели исчезнут, если отполировать места кусочком шерстяной ткани, чуть смоченной растительным маслом.

● **Чтобы в ванной комнате из-за влажности не появился неприятный запах,** положите в укромном месте куски древесного угля (его продают для приготовления шашлыка). Он прекрасно впитывает влагу и запахи. Использованные куски меняйте на новые не реже чем 1 раз в 2 месяца.

ЛАПША из писем читателей

По улице шли 2 бомжа и у всех без разбора клянчили мелочь. Меня обошли стороной. Похоже, за свою прописку. Пора куртку постирать.

Н. С. Комызаева, Кемеровская обл.

Чтобы проснуться утром, ставлю будильник на телефоне, закидываю его в гитару и кладу ее на шкаф — пока достанешь, точно проснешься. Очень рекомендую.

Андрей, Алтайский край

Живу на первом этаже и мечтаю, чтобы мусор, который кидают соседи с верхних этажей под мои окна, отпружинивал и летел к ним обратно!

Валентина, Пенза

Домашние хитрости

ИНОГДА САМЫЕ ПРИВЫЧНЫЕ ВЕЩИ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ НЕОБЫЧНЫМ СПОСОБОМ.

Аспирин устранит следы дезодоранта на одежде. Для этого разведите 2-3 таблетки в 1/2 стакана горячей воды и смочите пятно на 3 часа этим раствором.

Ломтик белого хлеба удалит сальные отпечатки пальцев со стены и с немоющихся обоев.

Зубная нить поможет накрепко пришить кнопки и пуговицы, а также отремонтировать зонты и рюкзаки.

Цветными карандашами обновите деревянную мебель и пол: раскрошенным грифелем замаскируйте повреждения деревянного пола и мебели.

Морозилка. Поместите в нее свечи непосредственно перед использованием, и они будут гореть дольше.

Лак для волос поможет продлить жизнь рисунка, особенно если тот выполнен пастелью.

Кетчуп очистит серебряные украшения, если опустить их в миску с ним на несколько минут и почистить зубной щеткой.

Подгузники гарантируют безопасную доставку хрупких предметов в посылках.

Оливковое масло придаст блеск полированной мебели, если добавить в него лимонный сок или белый винный уксус в пропорции 2:1.

Йогурт поможет на садовом участке. Смешайте стакан живого йогурта со стаканом воды и горсткой мха, полученную смесь распространите там, где вы хотите, чтобы рос мох.

Осветляем межплиточные швы

Затирка в межплиточных швах часто имеет пористую структуру и не отталкивает влагу. Поэтому светлые или белые швы между плитками быстро становятся грязными и портят вид кухни. Наденьте перчатки, нанесите раствор «Белизны» на мочалку и протрите швы. Оставьте раствор до высыхания и промойте чистой водой. Когда просохнет, проветрите помещение.

П. Л. Телешева, Калач-на-Дону, Волгоградская обл.

Розовый раствор марганца устранит запахи

Не так давно завела кота и, чтобы сохранить свежий воздух в квартире, использую марганец. Приготовьте розовый раствор марганца, налейте в бутылочку с распылителем и при необходимости обрабатывайте средством те места, где животное случайно помочилось или пометило территорию. Обрабатывайте так же его туалет.

Т. М. Лукашина, Тула

Если весь дом в кошачьей шерсти

С нами живет пушистый черный кот. У него очень плотная и нежная шерстка, гладить его — одно удовольствие. Но когда он начинает линять, весь дом в пуху. Пух собирается комками на полу, остается грязными клочками на коврах и диванах. Боремся с этим при помощи пылесоса и влажной губки: пылесосом и щеткой со специальной насадкой собираем пух, а диваны и ковры после этого протираем влажной губкой. Она собирает даже самые тонкие волоски, скручивая их в жгутики, которые легко собрать и выбросить.

О. Алтухова, Пенза

Чтобы собака стала врачом

Важно, чтобы она была здорова и уравновешенна.

1. Собака хорошо помогает, когда у вас пониженный тонус, сонливость, низкое давление, слабость после болезни.
2. Обнимите своего четвероногого друга, полежите с ним рядом. Но не удерживайте собаку долго в таком положении, ей может быть тяжело. Лучше повторите «процедуру» через какое-то время еще раз.
3. Собаку можно надрессировать на массаж спины, если это у вас самая больная точка. Такая процедура лучше всего удается доберманам и лабрадорам.
4. Для прогулок выбирайте английского кокер-спаниеля или лабрадора.
5. Беспокоят тревога и постоянное напряжение? Не заводите молодых собак, лучше приобрести спокойного взрослого пса типа французского бульдога или спаниеля.

Юбилейная акция «100 победителей»:

100 человек получат по 2 МИЛЛИОНА!*

Ваш год рождения может сделать Вас МИЛЛИОНЕРОМ!

Проверьте прямо сейчас, входите ли Вы в число счастливчиков, которые смогут получить от нас по 2 МИЛЛИОНА РУБЛЕЙ в 2014 году!**

- Возьмите Ваш возраст, достигнутый в 2014 году.
- Вычтите из него две последние цифры текущего года.
- К полученному результату прибавьте две последние цифры Вашего года рождения.

Если у Вас получилось 100 – поздравляем! Вы – победитель!

ОСТАЛОСЬ 10 ДНЕЙ!**

Скорее позвоните и получите 2 000 000 рублей!

18+

8 (800) 333-54-64

Звонок бесплатный и с мобильного, и с городского номера

03.20131.68.112.1

РЕКЛАМА № 19475

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ. * ПЛАНИРУЕМОЕ КОЛИЧЕСТВО ПРИЗОВ ООО «РУСБЬЮТИ». К ВРУЧЕНИЮ В ПЕРИОД С 01.01.2014 ПО 31.12.2014 Г. ** ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ВСЕХ УСЛОВИЙ, УКАЗАННЫХ НИЖЕ***.

*** УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ, ПРИУРОЧЕННОЙ К ВЫХОДУ НОВОГО ТОВАРНОГО КАТАЛОГА «ТОВАРЫ СО ВСЕГО СВЕТА». 1) ООО «РУСБЬЮТИ» (ДАЛЕЕ – «ФИРМА»), С ЦЕЛЬЮ ПРОДВИЖЕНИЯ НОВЫХ ТОВАРОВ ПО ПОЧТОВЫМ КАТАЛОГАМ, ПРОВОДИТ С 10.09.2013 ПО 10.02.2014 МАРКЕТИНГОВУЮ АКЦИЮ С ВРУЧЕНИЕМ ГЛАВНОГО ПРИЗА – 1 800 000 Р., ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ПРЕМИЙ – 200 000 Р. И 100 000 Р. НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ КОНКУРСОМ, ИГРОЙ ИЛИ ЛОТЕРЕЕЙ, Т. К. НЕ ОСНОВАНА НА РИСКЕ. ФИНАЛ АКЦИИ МОЖЕТ БЫТЬ ПЕРЕНЕСЕН НА БОЛЕЕ ПОЗДНИЙ СРОК. ТОЧНУЮ ДАТУ ФИНАЛА МОЖНО УЗНАТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (495) 785-49-49. 2) НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ ВСЕМ КЛИЕНТАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ УГАДАТЬ ПРИЗОВОЕ ЧИСЛО. ВСЕ КЛИЕНТЫ ОБЪЯВЛЯЮТСЯ ПОБЕДИТЕЛЯМИ, ЕСЛИ В РЕЗУЛЬТАТЕ РАСЧЕТА ПОЛУЧИЛОСЬ ЧИСЛО 100 (СТО). 10-ДНЕВНЫЙ СРОК ОТВЕТА УКАЗАН С ЦЕЛЬЮ ИЗМЕРЕНИЯ ОТКЛИКА ПО ДАННОМУ МАКЕТУ И НЕ ОГРАНИЧИВАЕТ КЛИЕНТА В ЖЕЛАНИИ СТАТЬ УЧАСТНИКОМ МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ. КЛИЕНТЫ, ПОЗВОНИВШИЕ ПО ТЕЛЕФОНУ С УКАЗАНИЕМ ОТВЕТА (ПРАВИЛЬНОГО ИЛИ НЕПРАВИЛЬНОГО) ПО НАСТОЯЩЕМУ РЕКЛАМНОМУ ОБЪЯВЛЕНИЮ В ПРЕССЕ, ВЫРАЖАЮТ СВОЕ СОГЛАСИЕ НА ПОЛУЧЕНИЕ ТОВАРНОГО КАТАЛОГА И НАБОРА ДОКУМЕНТОВ ИНФОРМАЦИОННОГО ХАРАКТЕРА. НА ВТОРОМ ЭТАПЕ КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ И ОПЛАТИВШИЕ ЗАКАЗ ИЗ ПОЛУЧЕННОГО ТОВАРНОГО КАТАЛОГА С ВЫПОЛНЕНИЕМ ВСЕХ НЕОБХОДИМЫХ УСЛОВИЙ, СТАНОВЯТСЯ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫМИ УЧАСТНИКАМИ АКЦИИ И ПРЕТЕНДУЮТ В ФИНАЛЕ АКЦИИ НА ПОЛУЧЕНИЕ ГЛАВНОГО ПРИЗА – 1 800 000 Р., ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ПРЕМИЙ – 200 000 Р. И 100 000 Р. ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АКЦИИ ДЕНЕЖНЫЕ ПРИЗЫ МОГУТ СУММИРОВАТЬСЯ (ДО 2 100 000 Р. И ВРУЧАТЬСЯ ОДНОМУ КЛИЕНТУ ПРИ УСЛОВИИ, ЧТО СУММА ЗАКАЗА ГЛАВНОГО ПОБЕДИТЕЛЯ НЕ МЕНЕЕ ЧЕМ В 3 РАЗА ВЫШЕ СУММЫ ЗАКАЗА СЛЕДУЮЩЕГО ПРЕТЕНДЕНТА НА ДОП. ПРЕМИЮ. (В ДАННОМ МАКЕТЕ ГЛАВНЫЙ ПРИЗ ПРЕДСТАВЛЕН КАК 2 800 000 Р.). 3) ОБЛАДАТЕЛЬ ГЛАВНОГО ПРИЗА (ГЛАВНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ) – 1 800 000 Р., ОБЛАДАТЕЛЬ 200 000 Р. И 100 000 Р. БУДУТ ОПРЕДЕЛЕНЫ В ФИНАЛЕ АКЦИИ НЕ СЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ, СПЕЦИАЛЬНОЙ КОМИССИЕЙ, СОГЛАСНО «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ», С УЧЕТОМ СУММЫ ЗАКАЗА (МАКСИМАЛЬНОЙ), ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА, ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ДАННОМУ ЗАКАЗУ (В СООТВЕТСТВИИ С ДАННЫМИ ОТ ОПЛАТЕ, ПОСТУПИВШИМИ ОТ КРЕДИТНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ). ПРИЗЫ ВРУЧАЮТСЯ БЕСПЛАТНО, Т. К. ЗАКЛЮЧЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ДОГОВОРОВ ДЛЯ ИХ ПОЛУЧЕНИЯ НЕ ТРЕБУЕТСЯ. 4) РЕГИСТРАЦИЯ НА УЧАСТИЕ В МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ ЗАВЕРШАЕТСЯ ЗА ДВА ДНЯ ДО ФИНАЛА АКЦИИ (ПО ПОЧТОВОМУ ШТЕМПЕЛЮ). СРОК ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ: БЕЗНАЛИЧНЫМ ПУТЕМ НЕ ПОЗДНЕЕ 30 ДНЕЙ СО ДНЯ ПОЛУЧЕНИЯ БАНКОВСКИХ РЕКВИЗИТОВ ДЛЯ ПЕРЕЧИСЛЕНИЯ ДЕНЕЖНЫХ СРЕДСТВ, ЗА ВЫЧЕТОМ УСТАНОВЛЕННОГО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ НАЛОГА. НАСТОЯЩЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДЛЯ ГРАЖДАН РОССИИ СТАРШЕ 18 ЛЕТ. 5) ОРГАНИЗАТОР (ПРОДАВЕЦ) – ООО «РУСБЬЮТИ». ОГРН 1027739068378. АДРЕС: 125284, МОСКВА, ЛЕНИНГРАДСКИЙ ПР., Д. 35. ВСЮ КОРРЕСПОНДЕНЦИЮ ОТПРАВЛЯЙТЕ ПО АДРЕСУ: ООО «РУСБЬЮТИ», А/Я 75, МОСКОВСКИЙ АСЦ, 140961. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ ИЛИ ВЫИГРЫШЕЙ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АКЦИИ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ВРУЧЕНИЯ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (495) 785-49-49 (ПОНЕДЕЛЬНИК – ПЯТНИЦА С 07.00 ДО 22.00, ВЫХОДНЫЕ С 09.00 ДО 21.00).

Гороскоп с 22 января по 4 февраля

Пора давить на тормоза, иначе улетите под откос!

ОВЕН Однажды, проснувшись утром, назначьте этот день лучшим в своей жизни. Скажите вслух или про себя: «Начался мой счастливый день! Я так хочу!» — чтобы с первых шагов и весь день все ваши желания исполнялись. Утро лучше начинать с завтрака у окна — посмотреть на солнце или дневной свет. Это разбудит организм. Завтракаете, когда еще светит луна? Зажгите хотя бы на кухне все светильники — это придаст радости и взбодрит.

ТЕЛЕЦ Проведите полную ревизию вещей, окружающих вас дома и на работе. Безжалостно выбросьте все сломанное и давно ненужное. Возможно обострение остеохондроза. Попробуйте снять боль с помощью простых пресных лепешек. Приготовьте их на воде из ржаной или пшеничной муки грубого помола. Испеките и теплыми приложите к больным суставам. От остеохондроза это не избавит, но боль снимет.

БЛИЗНЕЦЫ Кажется, что ничего хорошего в вашей жизни не происходит? Купите красивую тетрадь и по вечерам, как бы вы ни устали за день, обязательно запишите все хорошие события дня. В зачет идет все — от улыбнувшегося вам прохожего до успешного рабочего дня, и вы убедитесь, что поводов для радости гораздо больше, чем казалось раньше. Будьте внимательны с водой! Это касается и гололеда, и горячего чая.

РАК Вы раздражительны, импульсивны и сами не знаете, чего хотите. Постарайтесь успокоиться и чаще проводите время наедине с собственными мыслями. Прибавит сил и вернет ощущение молодости такая настойка. Смешайте 150 мл сока свеклы, по 1 стакану соков моркови, черной редьки, меда и 1 л водки, настаивайте в темном месте 1 месяц. Принимайте по 1 ст. ложке перед едой на голодный желудок.

ЛЕВ Наконец вы обретете душевное равновесие, поймете причины своих неудач, найдете общий язык с близкими и отлично проведете время. Не перекладывайте на чужие плечи собственные проблемы — и сумеете избежать конфликтов и разногласий. Возможны проблемы с желудком — изжога, вздутие. Выпейте утром натощак 1 стакан сока картофеля и приляжте на 30 минут. Через час позавтракайте. И так 10 дней, затем перерыв 10 дней — и снова принимайте.

ДЕВА Будьте разборчивее в контактах и разговорах. Вас попытаются обмануть, втянуть в неприятную историю. Безудержная болтовня принесет серьезные проблемы в будущем. В эти дни будет много пустых хлопот. Отложите идею похудеть до весны. Если зимой вы лишаете свой организм необходимых жировых отложений, страдает прежде всего иммунитет. Он не способен защитить от гриппа и других серьезных вирусных инфекций.

ВЕСЫ Сейчас вы невероятно удачливы, но не стоит сообщать о своих победах всем и каждому. Если возникнут конфликты, знайте: причину следует искать в себе. Пусть на вашем столе всегда стоит блюдо с грецкими орехами. 5-6 орехов в день нужно съедать обязательно — это полезно для сердца и придаст силы. А еще грецкие орехи хорошо снимают изжогу.

Болят суставы? Смешайте по 1 флакону тройного одеколона, йода, 5 ампул анальгина — растирка готова.

СКОРПИОН Ближайшие две недели — мечта лентяев и лентяек. Звезды не рекомендуют много работать и вообще напрягаться. Если заболит спина, намажьте больное место тонким слоем меда, накройте двумя слоями бумажных салфеток, сверху положите два горчичника, на них — полиэтиленовый пакет и укутайте поясницу шерстяным платком. Лучше делать компресс перед сном, чтобы сразу укрыться шерстяным одеялом и спокойно полежать.

СТРЕЛЕЦ Если вдруг накроют приступы раздражительности, сразу же давите на тормоза, пока не улетели под откос! Чтобы не мерзли руки-ноги, чаще делайте вибрационные упражнения для капилляров. Поднимите руки и ноги вверх так, чтобы они образовали с туловищем прямой угол. Подошвы ног расположите на ширине плеч параллельно полу. В таком положении легонько потряхивайте руками и ногами в течение 1-2 минут.

КОЗЕРОГ Давно не были в таком ударе! Окружающим только остается разводить руками и думать: с чего вы вдруг так преобразились? Держите в тайне секрет чудесного изменения — иначе завистники постараются испортить вам настроение. На случай простуды, чтобы не выпасть из жизни надолго, 50 г водки или хорошего самогона смешайте с сырым яйцом и 1 ст. ложкой сахара и выпейте залпом. Через несколько часов будете как огурчик!

ВОДОЛЕЙ Противоречия между вами и близкими обострятся до предела. Советуем вспомнить старую мудрость: худой мир лучше доброй ссоры. Обходите острые углы, понижайте, насколько возможно, температуру накалившихся страстей и не лезьте на рожон понапрасну. Не стоит возбуждать нервную систему бесконечными чашками кофе. Лучше выпейте настойку лимонника китайского, которая продается в аптеке. Принимайте по 20-40 капель перед едой 3 раза в день.

РЫБЫ Предстоит сделать много такого, чего раньше не хотелось? Утешайте себя тем, что в жизни всегда есть место подвигу. Как знать, может, свое восхождение на пьедестал почета вы начнете, выполняя ту самую черновую работу, от которой скулы сводит и кони дохнут. Да и звезды за все труды и усилия обещают щедрое вознаграждение. Если почувствуете усталость, вялость, раздражительность, тревогу, нервозность, опустите руки в раковину и поливайте их холодной водой от локтей до кончиков пальцев.

В следующем номере читайте:

✓ **Не спешите с операцией**
ДЛЯ ТЕХ, КТО БОЛЕН ПРОСТАТИТОМ.

✓ **Будь начеку!**
АНЕВРИЗМА — БОМБА ЗАМЕДЛЕННОГО ДЕЙСТВИЯ.

✓ **Заеды: трещины на губах**
РАНКИ ТО ЗАТЯГИВАЮТСЯ, ТО ОБРАЗУЮТСЯ ВНОВЬ.

✓ **Вы просили рассказать**
У ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА МОКНЕТ ПУПОК.

Сабельник Эвалар

«отсекает боль в суставах», не повреждая желудок!

Большинство людей с болезнями суставов знают, что многие нестероидные противовоспалительные средства пагубно действуют на желудок, а боль при этом снимают только на время. Как разорвать этот замкнутый круг?

Лекарственная Настойка Сабельника от компании «Эвалар» соединила в себе вековые традиции траволечения и современные технологии, сделав лечение воспалительных заболеваний суставов щадящим.

Настойка Сабельника Эвалар:
- применяется в комплексной терапии артритов и артрозов
- бережно лечит суставы, не повреждая слизистую желудка
- усиливает эффект приема нестероидных противовоспалительных средств и позволяет снизить их суточную дозу при совместном приеме
- «отсекает боль в суставах» (купирует приступы боли, характерные для заболеваний опорно-двигательного аппарата)
- оказывает выраженное противовоспалительное действие
- **единственная в России лекарственная настойка на основе сабельника**[1]

При соответствующей рекомендации специалиста Настойку Сабельника Эвалар можно применять длительно[2].

Настойка Сабельника Эвалар бережно лечит суставы, не повреждая желудок!

Марка №1 в России[1]. www.evalar.ru. Спрашивайте в аптеках!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 445-00-03
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760 ЛС-002431. Реклама

[1] По данным государственного реестра ЛС, зарегистрированных в РФ. [2] Курс лечения – 2 месяца. При необходимости курс лечения можно повторить после согласования с врачом. [3] По результатам общенационального голосования в категории «Натуральные препараты для укрепления здоровья и повышения качества жизни» в 2009, 2011, 2013гг. Сертификат № 13/190/52 от 25.10.13

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЁВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЁВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-43
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЁВА
Исполнительный редактор М. И. ДОРОФЕЕВА
Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@zybolit.ru

Зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Цена свободная. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж 201449 экз. Заказ 19. Объем 6 п. л. Дата выхода в свет 22.01.2014 г. Подписано в печать 21.01.2014 г. в 13.30. По графику в 14.00.

E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru

Подписной индекс: каталог «Пресса России» **42404**
каталог «Почта России» **31670**
каталог «Роспечать» **53995**

Доп. тираж обеспечивают: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы); ООО «АРТИ «Сибирь» (г. Новосибирск).

Общий тираж 252964 экз.

12+